

LAURA VANDERKAM

Minh Phong dịch

**NHỮNG NGƯỜI
THÀNH CÔNG NHẤT
LÀM GÌ
TRƯỚC BỮA SÁNG?**

WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE DO BEFORE BREAKFAST?



**Bí quyết tận dụng thời gian hiệu quả
của những cá nhân kiệt xuất**

 **alphabooks®**
knowledge is power



**NHÀ XUẤT BẢN
LÀO ĐỘNG**



**gieo KỸ NĂNG NHỎ
gặt THÀNH CÔNG LỚN**

LAURA VANDERKAM

Minh Phong dịch

**NHỮNG NGƯỜI
THÀNH CÔNG NHẤT
LÀM GÌ
TRƯỚC BỮA SÁNG?**

WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE DO BEFORE BREAKFAST?



**Bí quyết tận dụng thời gian hiệu quả
của những cá nhân kiệt xuất**

alphabooks® **LD** NHÀ XUẤT BẢN
LÀO ĐỘNG



**gieo KỸ NĂNG NHỎ
gặt THÀNH CÔNG LỚN**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: (04) 3851 5380 | Fax: (04) 3851 5381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp HCM

Điện thoại: (08) 38390970 | Fax: (08) 39257205

NGƯỜI THÀNH CÔNG NHẤT LÀM GÌ TRƯỚC BỮA SÁNG?

Chịu trách nhiệm xuất bản: VÕ THỊ KIM THANH

Biên tập: BÙI PHƯƠNG THÚY

Sửa bản in: QUÂN ĐẶNG

Bìa: THÀNH VŨ

Trình bày: VŨ LỆ THƯ

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20.5 cm tại Công ty Cổ phần In và Thương mại PRIMA

Địa chỉ: Số 35, ngõ 93 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội.

Giấy chấp nhận đăng kí kế hoạch xuất bản số: 2698-2015/CXBIPH/09-205/LĐ

QĐXB số: 521/QĐLK/LĐ do Nhà xuất bản Lao Động cấp ngày 18/09/2015.

ISBN: 978-604-59-3750-1

In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.

MỤC LỤC

1. Mở đầu
2. Những người thành công nhất làm gì trước bữa sáng?
3. Những việc quan trọng nhưng không thật sự cấp thiết
4. Cách thức sắp xếp hoạt động mỗi sáng hiệu quả
5. Những người thành công làm gì vào cuối tuần?
6. Cách thức lên kế hoạch cho dịp cuối tuần
7. Giảm thiểu tối đa những việc “phải làm”
8. Chuẩn bị cho tuần mới
9. Hãy làm những việc bạn muốn làm trước khi quá muộn
10. Những người thành công nhất làm việc như thế nào?

MỞ ĐẦU

Những người thành công nhất làm gì trước bữa sáng? vốn “chào đời” trong thế giới công nghệ trước khi được xuất bản thành một cuốn sách giấy mà các bạn đang cầm trên tay.

Cuốn sách đầu tiên của tôi về vấn đề quản lý thời gian mang tên *168 hours* (tạm dịch: *168 tiếng đồng hồ*) được xuất bản vào tháng 5 năm 2010. Không lâu sau đó, tôi bắt đầu đăng tải nhiều bài viết về các vấn đề tương tự trên trang blog cá nhân của mình. Từ đó, công việc mỗi sáng của tôi là đọc các nhận xét, phản hồi và trả lời các vấn đề mà bạn đọc đặt ra. Tôi vô cùng thích thú với công việc mới này và sẽ cảm thấy thiếu nếu không đọc được những bình luận của mọi người. Mỗi lời nhận xét hay phản hồi đều có giá trị vô cùng lớn với nghiên cứu của tôi. Trong quá trình nghiên cứu các dữ liệu, tôi bắt đầu nhận thấy những chủ đề hay tiêu đề nào có khả năng gây hứng thú đặc biệt đối với người đọc. Tôi cũng biết được những bài viết nào người đọc không mấy quan tâm.

Một ngày tháng 5 năm 2011, tôi chợt nảy ra ý nghĩ chia sẻ một số lời khuyên về cách sử dụng thời gian vào buổi sáng. Đúc kết từ kinh nghiệm nhiều năm nghiên cứu, tôi nhận thấy rằng điểm khác biệt lớn nhất giữa những người thành công và không thành công cho lắm chính là khả năng sử dụng buổi sáng hiệu quả. Trong khi người bình thường vẫn đang say giấc nồng, người thành công đã khởi đầu ngày mới với những bài tập rèn luyện sức khỏe. Trong khi chúng ta chật vật chạy đua với thời gian mỗi sáng, họ lại thành thơi thường thức bữa sáng thú vị cùng gia đình và tổ chức một câu lạc bộ nho nhỏ để thảo luận về những cuốn sách. Tôi muốn chia sẻ về những hoạt động mà một người có thể làm vào sáng sớm, giúp họ tận dụng tối đa thay vì để thời gian vượt khỏi tầm tay. Ban đầu, tôi

định đặt tên cho bài viết của mình là Cách thức sử dụng thời gian buổi sáng hiệu quả. Thế nhưng tôi đã quyết định thay đổi vào phút chót, bởi tôi nghĩ rằng Những người thành công nhất làm gì trước bữa sáng? sẽ hấp dẫn người đọc hơn nhiều.

Thực tế đã chứng minh sự thay đổi của tôi là hoàn toàn chính xác. Tiêu đề mới quả thật có sức hấp dẫn với người đọc. Chúng ta đều muốn thành công, nhưng việc thay đổi thói quen suốt 168 giờ đồng hồ mỗi tuần sẽ khiến chúng ta thực nản lòng. Còn thay đổi những gì ta làm trước bữa sáng ư? Nghe chừng đơn giản hơn rất nhiều phải không? Số liệu thống kê lượng truy cập blog cá nhân của tôi gần như bùng nổ ngay sau khi bài viết được đăng tải, đã có hàng trăm nghìn người truy cập và chia sẻ bài viết trên mạng internet.

Lượng truy cập có dấu hiệu hạ nhiệt và trở lại trạng thái bình thường khoảng một tuần sau đó. Nhưng bất cứ khi nào nhan đề bài viết được trích dẫn trên danh sách đường truyền kết nối, lượng truy cập sẽ lại gia tăng đột biến. Đó cũng là lúc tôi nhận ra mình đã chạm tới một vấn đề được rất nhiều người quan tâm. Câu hỏi đặt ra là tôi nên làm gì với những hiểu biết hữu ích này đây?

Mùa thu năm đó, tôi tham gia một bữa tiệc gặp gỡ các tác giả khác tại New York. Tôi đã trò chuyện rất lâu với người biên tập của tôi, Brooke Carey, về ý tưởng thử nghiệm thị trường sách điện tử của Nhà xuất bản Penguin. Với sự phát triển vượt bậc của công nghệ số, nhu cầu với sách điện tử cũng gia tăng một cách nhanh chóng. Chính điều này đã tạo nên những thay đổi cơ bản đối với lĩnh vực xuất bản.

Sách điện tử chính là một trong số những giải pháp triển vọng mà Penguin muốn thử nghiệm. Một cuốn sách điện tử có thể có độ dài bất kỳ, nhưng tuyệt nhất là vào khoảng 10.000 đến 15.000 từ,

người đọc có thể đọc trên điện thoại hay máy tính bảng trong khi ngồi trên tàu điện ngầm, đây quả thực là một giải pháp hoàn hảo cho các ý tưởng của tôi. Chính vì thế, tôi đã đề nghị Penguin hợp tác xuất bản cuốn Những người thành công nhất làm gì trước bữa sáng? dưới định dạng sách điện tử. Chúng tôi không mất quá nhiều thời gian để hiện thực hóa ý tưởng của mình. Cuốn sách đã được xuất bản dưới dạng ebook vào tháng 6 năm 2012, và một lần nữa tiêu đề cuốn sách lại làm nên phép màu. Phiên bản sách nói đã chiếm vị trí số một trong danh sách những audiobook bán chạy nhất trên iTunes – thậm chí vượt qua cả tác phẩm Năm mươi sắc thái đang làm mưa làm gió lúc bấy giờ. Sau thành công của cuốn ebook đầu tiên, chúng tôi quyết định mở rộng dưới dạng bộ sách điện tử phân tích những người thành công nhất sử dụng ngày nghỉ cuối tuần cũng như ngày làm việc của mình như thế nào.

Cuốn sách giấy mà các bạn đang cầm trên tay là bản tổng hợp những cuốn ebook chúng tôi đã xuất bản. Lý do chúng tôi xuất bản sách giấy đó là dựa trên nhu cầu của rất nhiều độc giả đã quá quen thuộc với thói quen đọc sách truyền thống, họ muốn một cuốn sách thực sự với trang bìa bắt mắt và quan trọng nhất là thích cảm giác được thực sự lật từng trang thay vì lướt trên màn hình điện thoại. Những trải nghiệm với các cuốn sách điện tử cho tôi biết rằng độc giả muốn có nhiều lựa chọn. Đôi khi chúng ta muốn đắm chìm vào một chủ đề nào đó mà không bị ngắt quãng – một cuốn sách dài đầy đủ nội dung như thế này hẳn là sự lựa chọn hợp lý hơn cả. Và đôi khi bạn chỉ muốn một động lực thay đổi thói quen sống mỗi ngày, các cuốn ebook nhỏ với lượng thông tin và độ dài vừa phải là lựa chọn tốt nhất. Bạn hoàn toàn có thể nghiền ngẫm cuốn ebook trước bữa ăn sáng. Một điểm đặc biệt trong phiên bản sách giấy mà tôi đã bổ sung thêm để khiến các bạn cảm thấy hứng thú hơn, đó là phần chia sẻ của các độc giả. Những độc giả này muốn thay đổi

cách sử dụng thời gian để cải thiện buổi sáng và cuộc sống của họ. Thay đổi thói quen sống hoàn toàn không phải là điều dễ dàng, thế nhưng chỉ sau vài tuần, những người bận rộn đã có thể thay đổi thói quen hằng ngày.

Quá trình thực hiện ba cuốn sách điện tử đã đem lại cho tôi rất nhiều trải nghiệm tuyệt vời. Tôi có cơ hội phỏng vấn những con người đáng ngưỡng mộ: Giám đốc điều hành của các tập đoàn lớn, một ứng cử viên tổng thống, một họa sĩ minh họa sách thiếu nhi với nhiều tác phẩm đoạt giải thưởng và một tay đua chuyên nghiệp. Tôi vừa viết vừa nghiên cứu, quan sát, học hỏi từ những trải nghiệm trong cuộc sống. Dù đã viết về chủ đề quản lý thời gian trong rất nhiều năm, tôi vẫn không ngừng khám phá những ý tưởng mới. Tôi và gia đình chính là những người đầu tiên áp dụng các ý tưởng mới đó.

Thực tế chứng minh rằng chúng tôi đã biết tận dụng thời gian cuối tuần một cách hiệu quả và ý nghĩa hơn nhiều sau khi dành thời gian nghiêm túc suy nghĩ về điều đó. Tôi Chủ nhật đã trở thành buổi tối yêu thích dành cho những bữa tiệc tùng. Tôi không thể nói rằng mình đã rèn luyện được thói quen thức dậy sớm vào mỗi sáng, nhưng ít nhất tôi cũng cố gắng đi ngủ đúng giờ. Nhờ những thay đổi tưởng chừng như nhỏ bé này, tôi có thể nhìn thấy mỗi ngày trôi qua hiệu quả hơn ra sao, tôi có thể hoàn thành những dự án mà tôi nghĩ sẽ phải rất lâu nữa mới có thời gian dành cho chúng.

Tôi hy vọng các bạn sẽ tìm được cảm hứng và động lực để bắt đầu thay đổi những thói quen nhỏ hằng ngày. Tôi tin rằng mỗi sự thay đổi đều có thể khiến bạn đạt được những thành công không ngờ tới. Chỉ cần dành vài phút mỗi sáng để suy nghĩ, sắp xếp những việc mình cần làm trong ngày trước khi phần còn lại của thế giới thức dậy, bạn có thể biến ngày làm việc của mình trở nên hiệu quả

và tràn ngập năng lượng – biến mỗi ngày thành một chuyến phiêu lưu kỳ thú thay vì một cơn ác mộng tồi tệ.

NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG NHẤT LÀM GÌ TRƯỚC BỮA SÁNG?

Cơ ác mộng mỗi sáng

Buổi sáng luôn là khoảng thời gian lộn xộn nhất trong ngày của mỗi gia đình. Gia đình tôi cũng không phải ngoại lệ. Mỗi sáng, tôi có trách nhiệm đốc thúc bọn trẻ ăn sáng, thay đồ và sẵn sàng bước vào ô tô lúc 8 giờ 45. Để làm được điều đó, tôi thường phải dậy từ 7 giờ sáng, nhưng nếu không cẩn thận, khoảng thời gian 1 tiếng 45 phút có thể lướt qua như một cơn gió. Mắt tôi lúc nào cũng dán vào chiếc đồng hồ, tôi thậm chí còn xếp sẵn áo khoác và giày của bọn trẻ từ tối hôm trước để tiết kiệm thời gian. Nhưng dù có làm vậy chẳng nữa, những chuyện không ngờ vẫn thường xuyên xảy ra, ví dụ một trong ba đứa con của tôi luôn chống lại việc bị bắt đi tất. Ngày nào tôi cũng phải chiến đấu để không khiến lũ trẻ đi học muộn, và bất kể những tình huống phát sinh, chúng tôi vẫn luôn trong trạng thái “vừa kịp giờ”. Sau khi đưa bọn trẻ đến hai ngôi trường khác nhau, tôi trở lại bàn làm việc là khoảng 9 giờ 15. Thay vì bắt tay làm việc luôn, tôi luôn bị cám dỗ trước việc rót một tách cà phê và lướt internet.

Với kinh nghiệm nghiên cứu cách mọi người sử dụng thời gian, tôi biết rằng việc dành ra khoảng 2-3 tiếng đồng hồ mỗi ngày để lên kế hoạch, chuẩn bị tinh thần đối diện với những gì sẽ xảy ra trong ngày là vô cùng cần thiết. Các tạp chí hiện nay chia sẻ rất nhiều câu chuyện bàn về cách kiểm soát buổi sáng một cách hiệu quả. Theo kết quả khảo sát năm 2011 của Tổ chức Nghiên cứu Giấc ngủ Hoa Kỳ, thời gian trung bình các đối tượng trong độ tuổi từ 30-45 rời giường là khoảng 5 giờ 59 phút (trừ dịp cuối tuần), các đối tượng

trong độ tuổi từ 46-64 thậm chí còn rời giường sớm hơn, trung bình khoảng 5 giờ 57 phút sáng. Nhưng rất nhiều người trong những đối tượng khảo sát không bắt đầu công việc trong khoảng 8-9 giờ. Và "bắt đầu công việc" theo ý tôi là chỉ "có mặt tại nơi làm việc" mà thôi. Thường thì sau khi vật lộn với những đứa trẻ, đối mặt với cảnh ùn tắc mỗi sáng hay mệt mỏi xếp hàng 20 phút chỉ để mua một tách cà phê, chúng ta sẽ có xu hướng tự thưởng cho mình khoảng thời gian hồi phục sau khi ngồi vào bàn làm việc. Cách tự thưởng thông thường nhất là mở hòm mail, lướt Facebook hay dạo quanh các tiêu đề báo chí đang nổi cộm dù chúng chẳng có chút liên quan tới công việc của bản thân. Chúng ta sẽ chỉ có thể rời những việc đó và bắt tay vào làm việc thực sự cho tới khi phải tham gia họp hành hay có cuộc điện thoại gọi đến.

Cuối cùng, chúng ta thường tiêu tốn 3-4 tiếng mỗi ngày để làm những việc vô bổ, thúc giục bọn trẻ làm những việc mà chúng ta muốn thay vì phát triển sự nghiệp, chăm sóc gia đình và tận hưởng cuộc sống. Về cuối cùng tôi đề cập tới bao gồm việc dành thời gian cho các hoạt động thể dục thể thao, các sở thích cá nhân, tập yoga, ngồi thiền, các hoạt động tín ngưỡng... Cơ ác mộng mỗi sáng chính là lý do khiến chúng ta cảm thấy mình luôn thiếu thời gian. Chúng ta có thời gian, chỉ có điều chúng ta lãng phí thời gian để tức giận, than vãn, thờ dãi và cuối cùng là chẳng làm được gì cả.

Nhưng chúng ta có thể khiến các buổi sáng trở nên dễ thở hơn. Ngay cả những ngày tồi tệ nhất, tôi vẫn tìm ra cách khiến chúng khá hơn. Các buổi sáng sẽ hiệu quả, thậm chí còn vui vẻ và đáng mong chờ hơn. Dành thời gian thay đổi những thói quen này có thể giúp chúng ta hoàn thiện và phát triển bản thân. Trong thế giới dễ bị tác động bởi các yếu tố gây sao nhãng hiện nay, học cách sử dụng thời gian buổi sáng một cách hiệu quả chính là chìa khóa dẫn tới thành

công. Trước khi phần còn lại của thế giới bắt đầu bữa sáng, những người thành công đã làm được nhiều việc có ý nghĩa. Chính nhờ cách tận dụng thời gian hiệu quả mà họ có thể đạt được cuộc sống mà họ mong muốn.

Những điều đã đề cập ở trên là đúc kết của chính bản thân tôi sau khi nghiên cứu thời gian biểu và trò chuyện với những người thành công nhất trong thời điểm hiện tại. Tôi đã nghiên cứu các chuyên mục phỏng vấn ngài Al Sharpton của tờ Nhật báo phố Wall để tìm hiểu xem ông đã sử dụng thời gian của mình như thế nào, trong khi tôi còn đang ngủ, ông ấy đã tập thể dục xong rồi. “Ngài Al Sharpton thường bắt đầu tập gym từ 6 giờ sáng, khi phòng tập chẳng có ai khác ngoài ông.” Ông khởi động khoảng 10 phút với việc đạp xe và dành 30 phút chạy bộ trên máy tập. Sau đó tiếp tục các bài tập với bóng thăng bằng và các động tác vận động trên thảm. “Những hôm không có thời gian tập tại khu căn hộ, ông sẽ sử dụng phòng gym tại đài NBC. Vì thường xuyên phải di chuyển tới 2-3 thành phố mỗi tuần, ông yêu cầu các nhân viên gọi điện trước để đảm bảo rằng các khách sạn nơi ông nghỉ lại có phòng gym để tập mỗi sáng.” Ông cũng không để tâm quá nhiều mình trông như thế nào khi tập thể dục, ông trả lời tờ Nhật báo phố Wall rằng: “Tôi thường mặc bộ đồ tập cũ cùng đôi giày Nike. Lúc đó còn rất sớm nên chẳng ai nhìn tôi cả.” Cùng với một số thay đổi trong chế độ ăn, ông đã giảm tới hơn 40kg trong vài năm qua.

James Citrin, Giám đốc điều hành của công ty sản xuất người hàng đầu thế giới Spencer Stuart cũng thường xuyên bắt đầu ngày mới với việc tập thể dục lúc 6 giờ sáng. Ông sử dụng khoảng thời gian sáng sớm yên tĩnh để suy nghĩ về những việc quan trọng cần được ưu tiên trong ngày. Vài năm trước, Citrin từng gửi bản phỏng vấn một vài vị Giám đốc điều hành mà ông ngưỡng mộ về thời gian

biểu mỗi sáng của họ để phục vụ cho chuyên mục Yahoo Finance. Người dậy muộn nhất trong số 18 người trả lời rằng, anh ta rời giường vào lúc 6 giờ sáng. Theo bản ghi chép phỏng vấn mà Citrin chia sẻ với tôi, cựu Giám đốc điều hành và Chủ tịch Hội đồng Quản trị PepsiCo, Steve Reinemund thường bắt đầu ngày mới từ lúc 5 giờ sáng. Ông chạy bộ hơn 6km trên máy tập, sau đó dành thời gian yên tĩnh để cầu nguyện, đọc sách và xem tin tức trước khi ăn sáng với hai cậu con trai sinh đôi. Khi tôi có dịp phỏng vấn trực tiếp Reinemund, hiện đang là hiệu trưởng trường Đại học Wake Forest, ông cho biết đã bắt đầu thói quen chạy 6km mỗi sáng từ nhiều thập kỷ nay. Reinemund tập muộn hơn một chút vào sáng Chủ nhật, còn vào sáng thứ Năm hằng tuần ông tổ chức buổi giao lưu "Buổi sáng với hiệu trưởng" cùng các sinh viên trong trường thông qua việc chạy bộ 5km lúc 6 giờ 30 phút.

Những đối tượng khác trong bản khảo sát của Citrin thậm chí còn thức dậy sớm hơn nữa. Một vị Giám đốc điều hành chia sẻ rằng: "Tôi thường đến quán cà phê Louie để đọc báo... Quán mở cửa lúc 4 giờ 30 mỗi sáng và báo được chuyển đến lúc 5 giờ. Chỉ cần thấy bóng dáng tôi ngoài cửa trước, họ sẽ tự động chuẩn bị một ly cà phê Conway cỡ lớn và bốn tờ báo cho tôi. Billy luôn là người phụ trách quầy vào buổi sáng, chúng tôi thậm chí đã trở thành bạn của nhau."

Dù họ sử dụng khoảng thời gian sáng sớm của mình để làm những việc khác nhau nhưng mục đích lại hoàn toàn giống nhau. Những người thành công luôn tự xác định những ưu tiên mà họ cần quan tâm, những việc họ cần làm và khoảng thời gian yên tĩnh lúc sáng sớm chính là lúc họ kiểm soát thời gian biểu của mình. Trong thế giới của những mối quan hệ đan xen hoặc phải quản lý các tổ chức đa quốc gia, thời gian 24 tiếng mỗi ngày có thể trôi nhanh như

một cơn gió. Hãy nghĩ xem bạn thực sự dành bao nhiêu trong số 24 tiếng một ngày cho bản thân mình, hay chủ yếu là ưu tiên cho người khác, bao gồm cả thời gian dành cho những người thân yêu nhất của bạn. Khi trao đổi với các vị Giám đốc điều hành đáng kính kia, cụm từ tôi được nghe nhiều nhất là “Buổi sáng sớm là khoảng thời gian tôi dành cho bản thân.” Reinemund từng chia sẻ với tôi rằng: “Tôi luôn mong chờ buổi sáng sớm, tôi trân trọng khoảng thời gian đó, khoảng thời gian của riêng tôi.” Một vị Giám đốc điều hành chắc hẳn không có thời gian để nhâm nhi tách cà phê tại quán Louie vào lúc 2 giờ chiều, nhưng ông ta hoàn toàn có thể thực hiện điều đó lúc 5 giờ sáng. Tôi không thể viết lách một cách hiệu quả hay dành thời gian nâng tạ vào lúc 8 giờ 15 phút, nhưng hoàn toàn có thể vào lúc 6 giờ 15 phút sáng mỗi ngày. Các bậc phụ huynh cũng có thể tận dụng khoảng thời gian ăn sáng khôn ngoan hơn thay vì chăm chăm xem đồng hồ, giục bọn trẻ đến trường. Kiểm soát và nắm bắt được thời gian lúc sáng sớm cũng giống như lời khuyên tài chính rằng: hãy chi trả cho bản thân trước khi thanh toán các hóa đơn vậy. Nếu chờ tới cuối tháng để tiết kiệm, bạn sẽ không tiết kiệm được gì bởi lẽ chẳng còn gì để tiết kiệm. Cũng giống như vậy, nếu bạn định đợi tới cuối ngày để làm những việc có ý nghĩa nhưng không thực sự cấp thiết như tập thể dục, đọc sách, theo đuổi sở thích cá nhân, suy nghĩ về sự thăng tiến trong sự nghiệp, phát triển tổ chức của mình hoặc chăm sóc cho gia đình mình thì chắc chắn bạn sẽ chẳng còn thời gian để làm bất cứ điều gì kể trên.

Nếu muốn làm điều gì đó, hãy thực hiện ngay khi bắt đầu ngày mới.

Sức mạnh ý chí

Nếu trên thế giới này chỉ tồn tại hai loại người: loại cú đêm và loại chăm chỉ dậy sớm (có thể kể đến Reinemund, người luôn rời

giường lúc 5 giờ sáng kể từ khi ông là sinh viên), tôi nghĩ mình nghiêng về loại đầu tiên hơn. Thời còn học đại học, tôi từng làm nhiều công việc ca đêm như bồi bàn tại các quán cà phê cho tới 1 giờ sáng. Sau đó tôi còn dành thời gian học bài nữa. Kể cả sau khi tốt nghiệp, tôi kiếm được công việc chính thức tại tờ USA Today, dù yêu cầu công việc buộc tôi phải rời giường tương đối sớm, tôi vẫn có thói quen làm việc tới tận khuya. Đó từng là thói quen khó bỏ của tôi, và cho tới tận bây giờ thi thoảng tôi vẫn thích làm việc vào tối muộn.

Dù nghe thật ngược đời, tôi vẫn phải thú nhận rằng mình đã thực hiện phần lớn tác phẩm Những người thành công nhất làm gì trước bữa sáng? trong quán cà phê vào buổi tối.

Tuy nhiên khi lập gia đình, việc chăm sóc con nhỏ cùng thời gian đi làm 8 tiếng mỗi ngày, thói quen làm việc khuya hoàn toàn không phải lựa chọn khôn ngoan. Tôi phải dành thời gian làm nhiều việc như lên lịch thuê bảo mẫu chăm sóc lũ trẻ, hay trở thành cảm nang 10 vạn câu hỏi vì sao phục vụ lũ trẻ sau bữa tối. Cuối cùng, tôi không còn thời gian để luôn tập trung vào công việc chứ đừng nói tới tập thể dục hay theo đuổi sở thích cá nhân.

Đó cũng là lúc tôi bắt đầu suy nghĩ tới việc tận dụng thời gian hiệu quả hơn. Chúng ta đều có 168 giờ mỗi tuần, nhưng có những khoảng thời gian không thích hợp để làm mọi việc. Tôi bắt đầu nhận ra điều này khi nghiên cứu thời gian biểu cá nhân trong quá trình viết cuốn sách quản lý thời gian đầu tiên mang tên 168 tiếng đồng hồ. Trong suốt quá trình ghi chép chi tiết những việc đã thực hiện trong ngày, tôi khám phá ra một vài điểm trùng lặp đáng quan tâm. Ví dụ trong khoảng thời gian làm việc tại nhà, tôi có thể duy trì mức độ làm việc tương đối hiệu quả vào buổi sáng, có thể tập trung tuyệt đối trong khoảng 90 phút cho một dự án nhỏ nào đó. Nhưng

tôi bắt đầu có dấu hiệu mất tập trung vào buổi chiều. Tôi khó có thể kiểm chế việc lướt web, hoặc mặc kệ công việc chồng chất đang chờ xử lý. Tôi cũng nhìn thấy điều này ở những cộng tác viên tham gia nghiên cứu. Thời gian càng trôi qua, khả năng tập trung và giải quyết công việc cũng có dấu hiệu đi xuống.

Tôi biết không ít người giữ thói quen đi tập thể dục sau giờ làm việc, nhưng phần lớn trong số họ tương đối trẻ. Đối với những người làm việc tại nhà như chúng tôi, việc đi tập có thể diễn ra bất kỳ lúc nào trong ngày mà không ảnh hưởng đến ai, dù không tắm gội ngay sau đó. Tuy vậy, yếu tố mỡ hôi lại là cản trở lớn với những người đi làm hành chính bình thường và họ không muốn bị nhìn thấy với chiếc túi đựng đồ thể thao cồng kềnh vào giữa ngày. Và giờ làm việc thường kéo dài đến tối, khi bạn đã đến hạn phải nộp báo cáo và kế hoạch tập thể dục sẽ chẳng bao giờ diễn ra. Những người thực sự nghiêm túc với việc tập luyện thường sẽ bắt đầu vào buổi sáng sớm, và họ chỉ phải tắm một lần. Như Gordon, huấn luyện viên ba môn phối hợp, từng nói với tôi rằng: “Luôn có lý do để đi tập vào lúc 4 giờ, và nó sẽ trở thành một thói quen tốt.”

Thông qua nghiên cứu thực nghiệm của bản thân, buổi sáng là khoảng thời gian năng suất làm việc được đẩy lên cao nhất. Nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng chúng ta sẽ hoàn thành các công việc đòi hỏi khả năng tự kiểm soát hay tự giác cao hơn vào buổi sáng.

Roy F. Baumeister, giảng viên khoa Tâm lý học tại Đại học Florida đã dành toàn bộ sự nghiệp nghiên cứu về tính tự giác của con người. Ông từng thực hiện một thí nghiệm vô cùng nổi tiếng, trong đó ông yêu cầu các học sinh phải nhịn ăn trước khi vào phòng thí nghiệm. Sau đó mỗi người được đưa vào một căn phòng riêng biệt, với: xà lách, bánh quy sô cô la và kẹo. Một số học sinh được yêu cầu

ăn bất cứ thứ gì chúng muốn, trong khi số còn lại được chỉ định ăn xà lách. Sau đó, các học sinh phải thực hiện một câu đố hình học không có lời giải. “Nhóm học sinh được phép ăn tùy ý nỗ lực giải đố trong vòng 20 phút. Trong khi những học sinh được chỉ định phải ăn xà lách đầu hàng chỉ sau 8 phút. Đây là sự chênh lệch vô cùng lớn với trình độ các học sinh chênh lệch không nhiều. Họ đã kháng cự được trước bánh quy và kẹo, nhưng chẳng còn mấy năng lượng để nỗ lực giải câu đố nữa”.

Điều Baumeister và cộng sự của mình đúc kết được sau thí nghiệm kể trên đó là “Ý chí cũng giống như cơ bắp của con người, có thể rơi vào tình trạng kiệt sức nếu bị lạm dụng quá nhiều.” Chúng ta thường chia cuộc sống của mình thành từng phần bao gồm “công việc” hay “gia đình”, nhưng sự thực như Baumeister từng chia sẻ với tôi: “Mỗi người chỉ có một nguồn năng lượng dành cho mọi hoạt động hằng ngày đòi hỏi sự kiểm soát. Không chỉ phải kiềm chế bản thân trước sức hút của những món ăn ngon nhìn thấy trên đường, chúng ta còn phải học cách kiểm soát tư duy, cảm xúc và cố gắng hoàn thành các nhiệm vụ khác nhau. Ngay cả việc đưa ra các quyết định, các suy luận logic cũng tiêu tốn không ít năng lượng.” Chính vì thế, hãy thử nghĩ xem bạn cần phải sử dụng bao nhiêu năng lượng mỗi ngày để đối diện với tình trạng giao thông tồi tệ, với cấp trên cáu kỉnh, với bọn trẻ hiếu động khó bảo và thêm những cảm dỗ âm thầm hơn như những chiếc bánh quy sô cô la trong thí nghiệm trên, nguồn dự trữ lý trí của chúng ta sẽ bị sử dụng hết.

“Đó cũng là lý do các hành vi thiếu kiểm soát và các quyết định không sáng suốt thường diễn ra và vào cuối ngày,” Baumeister cho biết, “các chế độ ăn kiêng thường thất bại vào buổi tối. Các trường hợp phạm tội cũng thường diễn ra sau 11 giờ đêm. Các hành vi say rượu, quấy rối tình dục, bài bạc cá độ cũng có xu hướng tương tự.”

Vào buổi sáng, sau một đêm dài ngon giấc, năng lượng ý chí được sạc đầy nên chúng ta có xu hướng suy nghĩ tích cực hơn. Một nhà khoa học đã phân tích các nội dung đăng tải trên Twitter, kết quả cho thấy người dùng có xu hướng sử dụng các từ ngữ tích cực như “tuyệt vời” hay “hoàn hảo” trong khoảng từ 6-9 giờ sáng thay vì các khoảng thời gian khác trong ngày. Nhờ nguồn năng lượng dồi dào vào buổi sáng, chúng ta có thể thực hiện các hoạt động đòi hỏi động lực từ bên trong, những việc không thực sự cần kíp ngay lập tức. Tôi sẽ đề cập tới vấn đề này kỹ hơn trong phần tiếp theo của cuốn sách.

Ý chí và cơ bắp con người có điểm giống nhau nhưng cũng có những điểm khác biệt cơ bản. Cơ bắp con người có thể được rèn luyện tăng cường thông qua luyện tập. Những người tập thể hình phải nỗ lực rất nhiều để đạt được cơ thể chuẩn, sau đó anh ta có thể giảm cường độ xuống mức duy trì mà vẫn không làm mất phong độ của cơ thể. Nghịch lý thay, nghiên cứu cho thấy những người có kỷ luật cao thường không mấy sử dụng ý chí trong các hoạt động thường ngày. Ví dụ như làm bài tập hay đi học đúng giờ. Đối với những người thành công, họ không có lựa chọn nào khác ngoài việc biến những thứ cần làm thành thói quen. “Quá trình này đòi hỏi rất nhiều năng lượng nhưng một khi đã vào guồng, bạn có thể tiết kiệm không ít năng lượng thực hiện chúng.” Baumeister cho biết.

Hãy lấy việc đánh răng hằng ngày làm ví dụ. Chắc hẳn không ai trong chúng ta dành thời gian tự hỏi xem liệu mình có muốn đánh răng mỗi sáng hay không, hay nên bắt đầu đánh vào lúc nào. Việc bạn đánh răng có lẽ cũng không liên quan quá nhiều tới việc bạn chải bạn đang dùng tốt đến đâu hay thuốc đánh răng có vị hấp dẫn thế nào. Đó đơn giản là một thói quen, là việc không thể không làm mỗi sáng. Tương tự như vậy, những người thành công biết cách biến

những nhiệm vụ có giá trị cao trở thành thói quen mỗi sáng, tiết kiệm năng lượng cho những “cuộc chiến” sắp tới trong ngày. Như Tierney và Baumeister đã đúc kết: “Sự kiểm soát sẽ giúp bạn thư giãn, bởi lẽ nó giúp loại bỏ mọi căng thẳng và cho phép bạn tiết kiệm năng lượng ý chí cho những thử thách đáng giá hơn.”

NHỮNG VIỆC QUAN TRỌNG NHƯNG KHÔNG THẬT SỰ CẤP THIẾT

Bạn nên ưu tiên làm những việc gì vào buổi sáng?

Dĩ nhiên, bạn có thể xây dựng thói quen thực hiện bất cứ việc gì mình muốn. Ví dụ, bạn có thể tạo thói quen giặt quần áo trước khi những người khác bắt đầu ăn sáng, hoặc xem ti vi trước khi bọn trẻ nhà bạn thức giấc. Bạn cũng có thể lên kế hoạch cho một buổi họp trực tuyến với 20 người vào sáng sớm thứ Hai hằng tuần. Thế nhưng, chẳng mấy ai trong chúng ta cần sử dụng năng lượng ý chí để xem ti vi hay giặt giũ quần áo bởi lẽ đó là việc bạn không thể không làm. Những cuộc họp trực tuyến với tầm quan trọng nhất định cũng là việc mà bạn không thể bỏ qua. Những việc bạn nên làm vào buổi sáng nên là những hoạt động không thực sự cần kíp hay cấp thiết. Đó là những hoạt động đòi hỏi động lực nội tại của mỗi cá nhân. Lợi ích của các hoạt động đó có thể không hữu hình và dễ nhận thấy như cảm giác giải trí bạn có được sau khi xem ti vi, nhưng sẽ mang lại lợi ích lâu dài nếu bạn biến chúng trở thành thói quen hằng ngày.

Chúng ta hãy cùng tham khảo các hoạt động mà những người thành công nhất thực hiện vào mỗi buổi sáng:

1. Phát triển sự nghiệp – hoạch định chiến lược và tập trung cho công việc.
2. Nuôi dưỡng các mối quan hệ – dành thời gian cho gia đình và bạn bè.
3. Dành thời gian cho bản thân – tập thể dục, ngồi thiền hay các hoạt động sáng tạo khác. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập

chi tiết tới từng hoạt động kể trên.

Phát triển sự nghiệp

Debbie Moysychyn bắt đầu chủ nhiệm chương trình giáo dục sức khỏe tại trường Đại học Brandman từ năm 2011. Tôi đã có dịp trò chuyện và làm việc với bà trong quá trình tham gia hội nghị của Hiệp hội Chăm sóc Sức khỏe Nữ doanh nhân. Sau khi nghiên cứu thời khóa biểu hằng ngày của Moysychyn, chúng tôi đều nhận thấy rất nhiều điểm đáng phải suy nghĩ.

Nói một cách đơn giản, mỗi ngày bà phải đối mặt với rất nhiều buổi họp và những cuộc nói chuyện ngắn diễn ra trong khoảng 30 phút. Moysychyn muốn tạo nét văn hóa tương tác tại nơi làm việc, chính vì thế bà cho phép các nhân viên tiếp xúc và trao đổi vấn đề với bà bất cứ khi nào họ cần. Dĩ nhiên đây là một động thái rất tích cực nhằm cải thiện không khí cũng như cung cách làm việc, nhưng lại đem tới quá nhiều “những khoảng ngắt quãng” trong ngày của Moysychyn. Bà có nhiều dự án cần thực hiện đòi hỏi sự tập trung tuyệt đối, với thời khóa biểu bị chia năm xẻ bảy bởi các buổi họp hay những cuộc trao đổi ngắn xen vào sẽ khiến các dự án của bà không hoàn thành đúng kế hoạch.

Thật bất ngờ, lời giải cho bài toán tiến thoái lưỡng nan này nằm chính trong khoảng thời gian cá nhân của bà. Con gái của Moysychyn là thành viên thuộc đội tuyển bóng nước của trường, vì thế cô bé thường xuyên phải tới bể bơi luyện tập trước 7 giờ sáng mỗi ngày. Sau khi đưa con gái tới bể bơi, Moysychyn có thể trở về nhà xem ti vi hoặc tới văn phòng sớm và dành thời gian dọn hòm thư đến của mình. Tôi đã gợi ý rằng bà có thể đọc thư điện tử vào những khoảng thời gian khác như giữa các cuộc họp hay các cuộc trao đổi ngắn. Ngược lại, bà nên dành khoảng thời gian không bị ai

quấy rầy lúc sáng sớm để làm những việc cần sự tập trung. Bà có thể chọn một nhiệm vụ ưu tiên cho từng ngày, cố gắng hoàn thiện chúng trong những giờ yên tĩnh và thư giãn khi các đồng nghiệp đến gặp mình sau đó.

Moysychyn đồng ý thử nghiệm ý tưởng của tôi và đã nhận ra những thay đổi tích cực không lâu sau đó. Thay vì trả lời thư điện tử, bà bắt đầu sử dụng khoảng thời gian lúc sáng sớm để thực hiện những dự án. Bà đã phản hồi với tôi: “Lượng công việc tôi có thể xử lý trước bữa sáng đôi khi còn nhiều hơn những gì tôi làm được trong suốt một ngày. Tôi đang dần thực hiện được các dự án đã nằm khá lâu trong danh sách những việc cần làm của mình.”

Một trong những lý do khiến ta có thể tập trung làm việc vào sáng sớm đó là không có điều gì can thiệp hay làm phiền cả. Nhà văn nổi tiếng Anthony Trollope đã từng viết: “Bạn có thể làm được rất nhiều việc trong vài giờ đồng hồ mỗi sáng.” Charlotte Walker-Said, Tiến sĩ Lịch sử tại Đại học Chicago, dành khoảng thời gian từ 6-9 giờ sáng mỗi ngày để hoàn thành cuốn sách về lịch sử chính trị tôn giáo vùng Tây Phi của mình. Bà có thể đọc các bài báo và viết một vài trang trước khi thực hiện công việc giảng dạy chính của mình. “Một khi bạn bắt đầu xử lý hòm thư điện tử, thời gian sẽ trôi nhanh đáng kinh ngạc, bạn sẽ bị cuốn vào vòng quay trả lời email qua lại.” Khoảng thời gian sáng sớm chính là chìa khóa giảm thiểu sự căng thẳng trong thế giới học thuật khắc nghiệt của bà. “Tôi có công việc phải làm mỗi ngày, nhưng vào mỗi sáng, tôi nghĩ mình có một sự nghiệp.” Một nghiên cứu mới đây cho thấy những người dành thời gian viết lách mỗi ngày một chút đạt hiệu quả hơn so với những người viết rất nhiều theo cảm hứng đột xuất (và chẳng viết gì trong phần lớn thời gian còn lại).

Dĩ nhiên, có những người sử dụng khoảng thời gian buổi sáng để chuẩn bị đối đầu với ngày dài trước mắt, đặc biệt nếu họ phải làm trong hạn định về thời gian: gửi những email cần suy nghĩ thấu đáo và quyết định các thông điệp truyền thông cho cả ngày. Gretchen Rubin, tác giả cuốn sách nổi tiếng Dự án hạnh phúc thường dậy từ lúc 6 giờ sáng, bởi thế bà luôn có một tiếng đồng hồ trước khi cả gia đình rời giường lúc 7 giờ. “Tôi đã cố gắng sử dụng một tiếng đó để viết sách, bởi tôi đã đọc rất nhiều nghiên cứu cho thấy sáng sớm là khoảng thời gian tuyệt vời dành cho việc tư duy sáng tạo. Thế nhưng sau một năm thất bại, tôi nhận ra mình cần dành một tiếng đồng hồ đó để kiểm tra hòm thư, lướt mạng xã hội, lên thời gian biểu và những việc lặt vặt khác trước khi có thể hoàn toàn tập trung.” Tới thời điểm này, Rubin vô cùng hài lòng với cách sử dụng thời gian của bản thân.

Đối với vấn đề phát triển mạng lưới đối tác, tôi vẫn luôn cho rằng khái niệm “bữa sáng liên kết” đang bị đánh giá thấp. Các bậc phụ huynh hay những người không uống rượu thường từ chối tham gia các bữa tiệc cocktail, và dù có tham gia chăng nữa, dưới sự tác động của cồn và không khí cuối ngày, mọi người sẽ mang tâm thái của buổi họp mặt thay vì tâm trạng làm việc. Bạn sẽ không nhớ việc trao đổi danh thiếp, hoặc có xin danh thiếp mà không nhớ nổi mình muốn trao đổi thêm vấn đề gì với họ. Christopher Colvin, đồng sáng lập công ty luật Kramer Levin Naftalis & Frankel, đã từng nói: “Ai nấy đều xắn tay áo sẵn sàng làm việc vào buổi sáng.” Ông thường thức dậy vào lúc 5 rưỡi sáng, dắt chó đi dạo và đọc báo trước khi cùng ăn sáng với các con. Nhờ tận dụng khoảng thời gian buổi sáng, ông đã sáng lập nên IvyLife, một nhóm kết nối giữa các thành viên Ivy League, nơi mọi người có thể cùng nhau thưởng thức bữa sáng thứ Tư hằng tuần tại New York. “Tôi cảm thấy vô cùng tươi mới và tràn đầy ý tưởng sáng tạo vào buổi sáng. Tôi cởi mở hơn để được truyền

cảm hứng từ những câu chuyện mọi người chia sẻ.” Ông nói. “Vào chiều muộn, tâm trí tôi chỉ muốn buông lỏng.” Bất cứ ai trong những bữa tiệc cũng cảm thông – và biết rằng cảm giác buông lỏng càng tệ hơn sau vài ly gin và tonic.

Nuôi dưỡng các mối quan hệ

Tôi bắt đầu nhận ra mỗi gia đình có thể tận hưởng cùng nhau thay vì “tham chiến” vào mỗi sáng sau khi nói chuyện với luật sư Kathryn Beaumont Murphy, người đã được tôi đề cập tới trong cuốn sách *168 tiếng đồng hồ của mình*. Khi tôi gặp Murphy lần đầu tiên, cô không biết phải làm cách nào để về nhà sớm và dành nhiều thời gian hơn cho con gái mình. Dù đã cố gắng bù đắp điều đó bằng việc dành toàn bộ cuối tuần cho cô bé, cô vẫn cảm thấy mình chưa làm tròn trách nhiệm. Sau khi nắm được nguyện vọng của Murphy và nghiên cứu thời gian biểu hằng ngày của cô, tôi nhận ra cô có thói quen ngủ muộn, sau đó rời giường, đi làm và mắc kẹt với công việc cho tới tối muộn. Cô uống một tách cà phê, rà soát hòm mail và đọc qua các tin quan trọng trước khi bắt tay vào công việc. Tôi đã gợi ý Murphy đi ngủ đúng giờ, dậy cùng với con gái và dành khoảng thời gian buổi sáng với cô bé trước khi đi làm. Murphy cảm thấy vô cùng thích thú với đề nghị của tôi. “Đó là kế hoạch rất dễ thực hiện. Thật khó hiểu tại sao tôi lại không nghĩ ra trước đó.” Cô thích ý tưởng lên kế hoạch những việc mà hai mẹ con có thể làm cùng nhau, điều đó khiến cô háo hức dậy sớm mỗi ngày. Một vài tháng sau, họ bắt đầu cùng nhau làm bữa sáng, tâm sự hoặc đọc truyện trước khi cô trông trẻ tới. Bên cạnh đó, công ty của Murphy bắt đầu giờ làm việc tương đối muộn, và tôi cá rằng sẽ không ai để ý nếu cô tới muộn hơn một chút – gần với thời gian cô thực sự bắt đầu công việc.

Tôi nghĩ đó là cách tuyệt vời để bắt đầu ngày mới, dành cho con bạn những gì tốt nhất vào buổi sáng thay vì tàn tích còn sót lại sau

một ngày mệt mỏi. Hai năm sau buổi nói chuyện của chúng tôi, Murphy cho biết hiện chồng cô cũng tham gia vào các hoạt động buổi sáng, dành thời gian đặc biệt trong ngày của anh cho con gái và cậu con trai sắp chào đời. “Bữa sáng trở thành khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong ngày của gia đình,” Murphy cho biết, “tôi nghĩ tất cả chúng tôi đều thích nó.”

Ý tưởng sử dụng khoảng thời gian buổi sáng để bồi dưỡng tình cảm gia đình từ lâu đã nung nấu trong tôi. Dù bọn trẻ nhà tôi rời giường tương đối muộn, tôi biết rằng có rất nhiều đứa trẻ thức giấc từ khi mới bình minh. Nếu phải làm việc suốt ngày dài, tại sao bạn không tận dụng khoảng thời gian buổi sáng cho con cái mình. Bạn có thể lựa chọn dán mắt vào đồng hồ, như tôi đã từng làm trước kia hoặc đặt đồng hồ sớm hơn 15 phút để chuẩn bị tinh thần, và sau đó hãy thư giãn. Mọi người luôn có xu hướng quan trọng hóa bữa tối trong gia đình, nhưng điều này không thiết thực đối với những gia đình có trẻ nhỏ muốn ăn sớm, đặc biệt nếu một trong hai vị phụ huynh thường làm việc tới tối muộn. Nghiên cứu về sức mạnh ý chí cho thấy, chúng ta thường có xu hướng cúi kính vào bữa tối hơn so với bữa sáng. Các bữa sáng – khi các thành viên thư giãn và vui vẻ – tuyệt hơn nhiều so với bữa tối. Do đó, tôi cố gắng dành thời gian làm bánh crepe cho bọn trẻ thường xuyên hơn, không đọc báo nữa mà trò chuyện với bọn trẻ những việc sẽ diễn ra trong ngày, hoặc bất cứ điều gì chúng muốn nói.

Đây cũng chính là điều Judi Rosenthal, chuyên gia tài chính, người đồng sáng lập hệ thống tư vấn tài chính Bloom có trụ sở tại New York vẫn làm hằng ngày. Về cơ bản, chồng bà là người chịu trách nhiệm chăm sóc con cái và gia đình, nhưng “các hoạt động buổi sáng của tôi bao gồm thời gian đặc biệt dành cho con gái, trừ những lúc tôi đi công tác,” cô chia sẻ, “tôi luôn chuẩn bị bữa sáng,

sắp xếp bàn ăn thật đặc biệt cho con. Vừa ăn chúng tôi vừa trò chuyện về mọi việc. Nếu có thời gian, tôi sẽ cùng con bé làm những món đồ thủ công xinh xắn. Sau đó chúng tôi cùng sắp xếp lại giường, giúp con bé chọn quần áo, cùng hát và chải răng, vui đùa cùng con bé. Đó là khoảng 45 phút vô giá tôi có trong ngày.”

Ngay cả khi chưa có con nhỏ, buổi sáng cũng là khoảng thời gian tuyệt vời để bạn hâm nóng tình cảm với người bạn đời, với những người thân trong gia đình hay thậm chí là những người bạn thân thiết. Tôi đã từng đọc nhiều số liệu thống kê cho thấy những cặp vợ chồng độc lập về tài chính thường chỉ có 12 phút mỗi ngày để trò chuyện với nhau. Một tuần có 168 tiếng đồng hồ, nếu bạn làm việc 50 tiếng và dành 56 tiếng để ngủ (trung bình 8 tiếng mỗi ngày) thì vẫn còn tới 62 tiếng đồng hồ cho những việc khác. Rõ ràng chúng ta không chỉ có 84 phút (12x7) mỗi tuần để trò chuyện với nhau. Tuy nhiên, các cặp đôi hiện nay thường chỉ nói chuyện với nhau khi họ cùng ngồi trên sofa để xem ti vi vào cuối ngày.

Nhưng một số cặp đôi vẫn biết cách tận dụng thời gian quý báu của mình. Vào khoảng 9 giờ sáng mỗi ngày, Obie McKenzie, Giám đốc điều hành Tập đoàn BlackRock sẽ lái xe cùng vợ mình từ nhà họ tới trung tâm New York. Họ đã biến chuyến đi cực hình vào giờ cao điểm thành buổi hẹn hò mỗi sáng. “Đây là cách chúng tôi kết nối với nhau trong suốt một ngày.” McKenzie cho biết. Họ nói về mọi chuyện, bao gồm việc sửa chữa các thiết bị trong nhà, tình hình tài chính và về cuộc sống.

Như tôi đã đề cập, mỗi người có thể lựa chọn việc họ muốn làm mỗi sáng miễn là không để khoảng thời gian tràn đầy năng lượng ấy trôi qua vô ích.

Dành thời gian cho bản thân

Phần lớn những vị Giám đốc điều hành mà James Citrin có cơ hội phỏng vấn đều có cách khởi đầu ngày mới khá giống nhau. Frits Van Paasschen, sau này là Chủ tịch và Giám đốc điều hành của Coors Brewing, luôn duy trì thói quen chạy bộ từ 5 giờ 50 phút và trở về nhà lúc 6 rưỡi sáng. Ursula Burns, Giám đốc điều hành của Xerox, thường dành một tiếng đồng hồ từ 6 giờ sáng để tập luyện. Steve Murphy, cựu Giám đốc điều hành của Rodale, luôn dành 90 phút ba buổi sáng mỗi tuần để tập yoga.

Những nhân vật kể trên đều vô cùng bận rộn, vì thế nếu họ chịu khó dành thời gian để tập thể dục buổi sáng, bạn có thể ý thức được việc đó quan trọng tới mức nào. Hơn nữa, một vài nghiên cứu cho rằng tập luyện vào buổi sáng mang lại nhiều ảnh hưởng tích cực hơn các thời gian khác trong ngày. Một nghiên cứu từ Đại học Appalachian đã chỉ ra rằng những người tập luyện vào buổi sáng có thể đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn và có giấc ngủ sâu hơn so với những người luyện tập vào khoảng thời gian khác trong ngày. Một nguyên nhân có thể kể đến là cơ thể con người có xu hướng sản sinh hormone căng thẳng vào buổi sáng khi vừa thức dậy, và việc luyện tập thể thao sẽ góp phần chống lại những hormone này. Một nghiên cứu khác cũng đã chứng minh rằng các bài tập buổi sáng (trước bữa ăn sáng) có tác dụng ngăn chặn máu nhiễm mỡ hiệu quả hơn việc ăn kiêng chất béo. Bên cạnh đó cũng có một số nghiên cứu chỉ ra rằng bên cạnh khía cạnh sinh học, thói quen tập thể dục buổi sáng giúp tăng cường năng lượng ý chí như chúng ta đã đề cập ở phần trước. Tập luyện một thời gian ngắn chỉ giúp bạn khá hơn chút ít. Nhưng tập luyện thường xuyên năm lần một tuần có thể cải thiện tình hình sức khỏe của bạn.

Tôi khá thích chạy bộ, nhưng phải đến mùa hè năm 2011, tôi mới suy nghĩ xem liệu chạy bộ vào buổi sáng có khiến tôi thích thú

hơn không. Kết quả là tôi hoàn toàn bị thuyết phục. Sau khi cùng gia đình chuyển từ Manhattan về vùng ngoại ô Pennsylvania vào tháng 6, tôi bắt đầu chạy bộ mỗi sáng sớm vào những ngày chồng tôi có nhà. Tôi chuẩn bị đồ tập từ tối hôm trước, đặt đồng hồ báo thức lúc 6 giờ 20 phút và ra khỏi nhà vào 6 rưỡi sáng. Tôi thường dành 45 phút sau đó để chạy bộ quanh khu nhà mình. Các tán cây lớn mang lại bóng mát ngay cả trong những ngày nóng bức. Trên suốt quãng đường, tôi có thể ngắm nhìn cảnh vật thiên nhiên, những chú sâu đo đang chậm rãi bò dọc vỉa hè, chú hươu con đứng nơi bìa rừng. Một sáng nọ, tôi còn may mắn nhìn thấy cầu vồng trên đường trở về nhà. Tôi chạy bộ trên cùng một tuyến đường hằng ngày trong vài tháng, rồi dần dần nhận ra sự tiến bộ của bản thân: tôi có thể chạy tới chân đồi mà không cần nghỉ giữa chặng. Đó cũng là khoảng thời gian tôi có thể một mình suy nghĩ về cuốn sách tôi đang cố gắng hoàn thành, về sinh linh bé bỏng đang nằm trong bụng chờ ngày đến với thế giới.

Nhận thức được hiệu quả tích cực của các bài thể dục buổi sáng, rất nhiều phòng gym bắt đầu tổ chức các lớp học đặc biệt vào sáng sớm. Julie Delkamiller, trợ giảng tại trường Đại học Nebraska Omaha đã tham gia lớp thể dục nhịp điệu bắt đầu từ 5 rưỡi sáng, 4-5 ngày mỗi tuần. "Lớp học chỉ cách nhà 10 phút đi đường và không bị ảnh hưởng bởi giao thông tắc nghẽn, các học viên có thể tới lớp rất dễ dàng," cô hào hứng chia sẻ. "Tôi thích giao tiếp với những người phụ nữ khác, họ giúp đỡ tôi rất nhiệt tình và các huấn luyện viên thường xuyên khích lệ. Các lớp học không chỉ mang lại niềm vui mà còn tạo không gian cho tôi ngẫm nghĩ. Lớp học càng nhỏ thì tôi lại càng có nhiều không gian hơn cho riêng mình." Cô thường trở về nhà lúc 6 giờ 35 phút sáng. "Các thành viên khác trong gia đình vẫn đang say giấc. Vì vậy tôi không hề cảm thấy mình đã bỏ lỡ bất cứ thứ gì 'quan trọng', hơn thế nữa, tôi lại có thời gian cho chính bản thân mình. Các

bài tập sáng sớm giúp tôi có tinh thần sảng khoái và gia tăng hiệu quả làm việc trong ngày.”

Nếu những lợi ích kể trên của việc tập thể dục vẫn chưa đủ khả năng kéo bạn ra khỏi chiếc giường ấm áp, tôi nghĩ bạn hoàn toàn có thể khởi đầu với biện pháp cưỡng chế – thuê một huấn luyện viên giúp bạn tập luyện. Khi còn theo học ngành Kinh tế tại Đại học Pennsylvania, với mong muốn có một thân hình hoàn hảo cho đám cưới, David Adelman đã nhờ tới sự giúp đỡ của chuyên viên thể hình Baltimore một vài buổi sáng mỗi tuần tại câu lạc bộ thể thao Philly. Adelman đã từng tập thể hình vào buổi sáng, anh và vợ mình cũng nên duyên sau khi cùng tham gia hoạt động ngoài trời có tên gọi Barry Bootcamp. “Chúng tôi chỉ là đồng nghiệp tại Bain & Company, nhưng chính hoạt động dã ngoại ấy đã giúp chúng tôi đến với nhau.” Sau khi gặp huấn luyện viên thể hình Baltimore vào lúc 7 giờ sáng khoảng 3-4 buổi mỗi tuần trong suốt một tháng, Adelman cảm nhận sự thay đổi rõ rệt trong cơ thể mình. Anh đã có một cơ thể rắn chắc và sẵn sàng cho lễ cưới tại bãi biển. Hiện tại, dù bận rộn với việc điều hành Reel Tributes, một công ty chuyên về lĩnh vực lưu trữ dữ liệu cá nhân và có nhiều thời gian linh hoạt hơn, anh vẫn giữ thói quen tập thể dục vào sáng sớm. Nếu định tập thể dục vào khoảng thời gian khác trong ngày, bạn sẽ luôn nghĩ về việc đó. Còn nếu đã tập luyện ngay từ trước bữa sáng, bạn sẽ không phải nghĩ về điều này suốt một ngày dài.

Dĩ nhiên, tập thể dục buổi sáng không phải điều duy nhất bạn có thể làm để cải thiện sức khỏe cũng như sức mạnh tinh thần của bản thân. Nhiều người đã lựa chọn các hoạt động khác như cầu nguyện, đi nhà thờ, đọc Kinh Thánh hay ngồi thiền. Christine Galib, từng là huấn luyện viên cá nhân của Morgan Stanley, hiện đang là thành viên của Tập đoàn Teach for America kiêm giáo viên tại Trung tâm

Philadelphia, thường xuyên dậy từ 5 giờ sáng mỗi ngày. Bà thường bắt đầu với các động tác luyện tập cơ tay và bụng, sau đó xem xét lịch trình trong ngày của mình, nghiên cứu một vài đoạn trong Kinh Thánh trước khi chuẩn bị và thưởng thức bữa sáng. “Những thứ tôi học được ở phố Wall không giúp gì tôi trong việc dạy dỗ các cậu bé ngộ nghĩnh ở trường, nhưng Kinh Thánh thì có.”

Wendy Kay, hiện đang làm việc tại Trung tâm Thu nhận và Nghiên cứu Huyết tương Mỹ đã chia sẻ rằng: “Chính những hoạt động tinh thần vào buổi sáng đã giúp tôi đạt được những thành tựu trong cuộc sống.” Từ khi còn làm trong ngành Dược, bà đã thường dậy sớm hơn 2 tiếng mỗi ngày và dùng khoảng thời gian này để chia sẻ cùng Chúa, bày tỏ sự biết ơn của mình, cầu xin sự chỉ đường dẫn lối từ đấng linh thiêng. Đây là một cách thanh lọc tâm hồn và tạo nên nguồn cảm hứng bất tận cho các ý tưởng của bà. Bà cho biết: “Khi đến nơi làm việc, tôi luôn biết những gì mình muốn làm và phải làm, trí não tôi luôn trong trạng thái tỉnh táo, điều đó giúp tôi truyền tải chính xác mong muốn của mình tới các nhân viên và trợ lý để thực hiện công việc.”

Manisha Thakor, người sáng lập và hiện là Giám đốc điều hành của Trung tâm Quản lý Sức khỏe MoneyZen, theo đuổi phương pháp ngồi thiền ưu việt. Phương pháp này yêu cầu mỗi người dành hai khoảng thời gian riêng biệt trong ngày để ngồi thiền, mỗi lần kéo dài 20 phút. Trong khoảng thời gian ngồi thiền, Thakor sẽ tập trung vào việc điều chỉnh nhịp thở và niệm một câu chú trong đầu.

Bà ngồi thiền lần thứ nhất vào sáng sớm trước bữa sáng và lần thứ hai vào buổi tối. Bà bắt đầu phương pháp này khi chuyển từ vị trí điều hành sang quản lý kinh doanh. “Bản chất công việc quá khác biệt khiến tôi bị ảnh hưởng rất nhiều, công việc cứ luẩn quẩn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, 365 ngày một năm. Tôi không thể thoát

ra để làm những gì mình muốn". Chính vì thế bà đã đăng ký tham gia khóa học ngồi thiền cùng với chồng, và cảm thấy đây là một trong những quyết định mang tính bước ngoặt đối với sự nghiệp của mình. "Giờ tôi có thể suy xét mọi việc tỉnh táo hơn. Các ý tưởng sáng tạo cũng xuất hiện thường xuyên hơn. Tôi xem xét lịch trình và danh sách công việc trong ngày bình tĩnh hơn với con mắt sắc bén, chiến lược hơn. Công việc giờ trở thành nguồn vui thay vì gánh nặng và áp lực như trước kia."

CÁCH THỨC SẮP XẾP HOẠT ĐỘNG MỖI SÁNG HIỆU QUẢ

Từ việc nghiên cứu thói quen buổi sáng của rất nhiều đối tượng, tôi đã đúc kết được 5 bí quyết giúp bạn sắp xếp hoạt động mỗi sáng hiệu quả.

Theo dõi việc sử dụng thời gian

Để sử dụng thời gian hiệu quả, điều quan trọng nhất bạn phải biết mình đang sử dụng nó thế nào. Tương tự như việc nếu bạn muốn giảm cân, các chuyên gia tư vấn sẽ yêu cầu bạn theo dõi chế độ ăn uống của bản thân để tránh việc ăn uống không kiểm soát. Bạn nên lập bảng theo dõi việc sử dụng thời gian của bản thân càng thường xuyên và chi tiết càng tốt. Bạn có thể tải mẫu từ trang <http://lauravanderkam.com/books/168-hours/manage-your-time/> hoặc đơn giản hơn, hãy ghi chép lại hoạt động của mình vào một cuốn sổ nhỏ hay phần mềm trên máy tính.

Dù bạn muốn cải thiện hoạt động buổi sáng của bản thân, tôi vẫn gợi ý bạn nên lên lịch theo dõi hoạt động cả ngày, thậm chí cả tuần. Có thể giải pháp cho buổi sáng hoàn hảo của bạn sẽ nằm tại các khoảng thời gian khác trong ngày. Bạn quá mệt mỏi để dậy sớm mỗi sáng nếu đã thức quá khuya vào tối hôm trước. Chính vì thế, nếu chịu khó để ý những gì đã làm vào buổi tối, bạn sẽ nhận ra mình đang lãng phí thời gian làm rất nhiều việc không thực sự cần thiết mà chỉ đơn giản vì bạn thích làm thế thôi. Bạn có thể ghi lại chương trình của Jon Stewart và xem lại vào sáng hôm sau khi đang tập trên máy chạy bộ lúc 6 rưỡi sáng. Đồng nghiệp của bạn hẳn sẽ không hề mong muốn nhận được email của bạn trong khoảng 11 giờ đêm đến 8 giờ sáng đâu, vì thế tại sao phải phí hoài thời gian kiểm

tra hòm thư? Nếu muốn dọn nhà lúc chiều tối, bạn nên biết rằng nhà bạn sẽ lại lộn xộn vào ngày hôm sau trong khi thời gian thì vô phương lấy lại. Nếu không thể chịu được việc ngủ trong một căn phòng bừa bộn, hãy chỉ dọn phòng ngủ và đóng cửa trước phần còn lại của ngôi nhà.

Với các hoạt động buổi sáng, bạn đã bao giờ nghĩ mình đang làm những việc phải làm chứ không phải việc nên làm chưa? Hãy theo dõi thời gian buổi sáng của bản thân và tự đánh giá những “nhận định” của mình. Bạn có thể tin rằng “người mẹ tốt là người chuẩn bị bữa trưa cho con mang tới trường”, nhưng tôi chắc rằng bạn quen không ít người mẹ tuyệt vời chỉ đơn giản là cho con tiền mua bữa trưa ở trường. Bạn có thể nghĩ rằng “nhân viên tốt là người đến sớm hơn sếp của anh ta” bởi đó là điều cha bạn luôn tin vào. Nhưng bạn đã bao giờ nghĩ rằng sếp của bạn cũng muốn tận hưởng cảm giác là người đầu tiên đến công ty không? Bạn có chắc là mình không làm quá mọi việc lên không? Bọn trẻ có thực sự muốn và cần bạn làm mọi thứ thay chúng không? Đây cũng chính là vấn đề của gia đình tôi trước đây. Một trong những việc tôi biết mình cần giải quyết nhằm cải thiện thời gian buổi sáng của mình và gia đình, đó là dạy bọn trẻ sống tự lập hơn. Thay vì chuẩn bị sách vở trước khi đến trường cho con, bạn có thể dùng thời gian đó để trò chuyện với chúng về nhiều điều thú vị và ý nghĩa hơn trong cuộc sống. Nếu cho rằng việc chuẩn bị bữa trưa cho con cái hay đến văn phòng đầu tiên là ưu tiên thì hãy cứ làm, nhưng nên nhớ rằng đó là sở thích cá nhân chứ không phải những việc bạn “buộc” phải làm.

Hình dung về một buổi sáng lý tưởng

Khi biết mình sử dụng thời gian mỗi ngày như thế nào, bước tiếp theo bạn hãy hình dung một buổi sáng lý tưởng của riêng mình. Với cá nhân tôi, một buổi sáng tuyệt vời sẽ bắt đầu với việc chạy bộ

(hoặc làm tình vào sáng sớm như một độc giả của tôi đã gợi ý), sau đó dành thời gian ăn sáng cùng gia đình với những tách cà phê ấm nóng. Khi tất cả mọi người đã rời khỏi nhà, tôi sẽ bắt tay thực hiện các kế hoạch dài hạn của mình, bao gồm việc viết sách hay cập nhật trang blog cá nhân. Tôi sẽ gợi ý cho các bạn những hoạt động thú vị, thiết thực thích hợp thực hiện vào buổi sáng bao gồm:

Vẽ tranh, chụp ảnh, làm đồ thủ công, làm thơ, tập chơi nhạc cụ, đọc Kinh Thánh, tập yoga, tham gia lớp nhảy zumba, đi bộ, tập gym cùng huấn luyện viên, nâng tạ, cầu nguyện, ngồi thiền, lập trang blog cá nhân, viết tiểu thuyết, bút ký, viết các bức thư cảm ơn, viết các bài báo cáo mang tính học thuật, tham dự các bữa sáng mang tính kết nối, chuẩn bị bữa sáng cho gia đình, làm bánh crepe hoặc nấu nướng cùng con cái, đọc truyện cho bọn trẻ nghe, nghiền ngẫm các vở kịch của Shakespeare, đọc lại các tiểu thuyết nổi tiếng nhất của thế kỷ XX, nghe các dòng nhạc đầy thử thách như Ring Cycle của Wagner, dành thời gian chơi đùa cùng bọn trẻ, làm vườn, tập thể dục cùng các thành viên trong gia đình, lên thực đơn khác nhau mỗi buổi sáng, suy nghĩ chiến lược về công việc, lên kế hoạch phát triển sự nghiệp lâu dài, tư duy về những ý tưởng kinh doanh mới, tham gia các lớp học online về những lĩnh vực bạn hứng thú.

Vượt qua chướng ngại tâm lý để thay đổi

Khi nói đến việc lên kế hoạch thay đổi buổi sáng của mình, chắc hẳn các bạn sẽ bị giằng xé bởi không ít câu hỏi, ví dụ như kế hoạch này sẽ ảnh hưởng tới cuộc sống hiện nay của bạn như thế nào? Mất bao lâu bạn mới quen dần và không phải đấu tranh tư tưởng khi thực hiện thời gian biểu mới này? Bạn đừng nghĩ thay đổi đồng nghĩa với thời gian làm những việc quan trọng khác bị xâm phạm. Việc tái cơ cấu thời gian buổi sáng sẽ giúp bạn lọc ra những công việc vốn dĩ không cần tiêu tốn nhiều thời gian đến thế để thực hiện.

Nếu tự nhủ cho bản thân mình 15 phút để đi tắm, bạn nên kết thúc việc đó trong 15 phút. Nhưng nếu việc ngâm mình trong bồn tắm là điều bạn muốn làm nhất vào buổi sáng thì bạn có thể thoải mái ngâm mình bao lâu tùy thích. Hãy lên một kế hoạch rõ ràng cho buổi sáng. Bạn cần ý thức được mình nên làm gì để hiện thực hóa kế hoạch thay đổi. Bạn nên thức dậy vào lúc mấy giờ để có thời gian làm việc mình muốn, muốn thức dậy đúng giờ thì bạn cần đi ngủ từ mấy giờ tối hôm trước? Những người đã quen với thói quen “cú đêm” sẽ cảm thấy rất khó khăn trong việc điều chỉnh thời gian đi ngủ. Nhưng có rất nhiều cách để tiết kiệm thời gian mà vẫn không xâm phạm thời gian ngủ của bạn. Đừng xem ti vi hay kiểm tra hòm mail trước khi đi ngủ (khoa học đã chứng minh đèn màn hình của các thiết bị điện tử có thể gây những tác động tiêu cực tới giấc ngủ). Hãy đảm bảo rằng phòng ngủ của bạn đủ tối và nhiệt độ ở mức độ vừa phải. Hãy xem xét việc sử dụng bông nhét tai để ngăn chặn những tiếng ồn khó chịu nếu có. Cố gắng hít thở sâu, tập ngồi thiền, cầu nguyện, viết hoặc đọc các bài viết có nội dung nhẹ nhàng khiến bản thân dễ rơi vào giấc ngủ.

Với các hoạt động buổi sáng, bạn có phải đánh đổi chúng với nhiệm vụ chăm sóc bọn trẻ hay không? Bạn có cần nhờ sự giúp đỡ của vợ/chồng mình hay thuê người trông trẻ để làm điều mình muốn hay không? Bạn có cần mua mới các thiết bị tập thể dục hay không?

Có thể thực hiện các công việc vào buổi sáng dễ dàng hơn bằng cách nào? Bạn cần làm gì để thức dậy đúng giờ mỗi sáng? Bạn có nên tìm một cách báo thức vui vẻ hơn hay một cái đồng hồ đập mãi không hỏng?

Hãy lên kế hoạch và làm những điều cần làm để thực hiện kế hoạch đó. Nhưng quan trọng nhất, đừng cho rằng việc thay đổi thói quen là bất khả thi. Dĩ nhiên việc tìm lý do để trì hoãn thực hiện

không hề khó, đặc biệt khi bạn không thực sự muốn làm điều đó. Ví dụ, bạn có thể tự nhủ rằng mình không thể tập thể dục vào buổi sáng vì bạn trẻ còn quá nhỏ.

Thế nhưng, hãy thử một lần quên đi mọi mối lo về tài chính. Hãy thử tưởng tượng rằng bạn có rất nhiều tiền, từ đó lên danh sách những giải pháp, bạn sẽ thấy không có gì là không thể. Bạn có thể thuê một người trông trẻ hoặc mời một người họ hàng tới ở cùng. Bạn có thể nhờ người trông trẻ hay người thân tới nhà sớm hơn vào buổi sáng bạn muốn dành thời gian tập thể dục. Bạn cũng có thể chọn các dịch vụ chăm sóc trẻ vào khoảng thời gian trước khi chúng tới trường, hoặc các trung tâm tập luyện có kèm dịch vụ trông trẻ. Bạn cũng có thể tự mua cho mình một chiếc máy chạy bộ (bất kể mới hay cũ), đặt nó trước một chiếc ti vi và dành thời gian vừa chạy bộ vừa xem ti vi trước khi bạn trẻ thức giấc. Nhìn vào những giải pháp kể trên, lựa chọn mua một chiếc máy chạy bộ đời cũ tiết kiệm và đơn giản nhất với tôi. Dĩ nhiên, mỗi người sẽ có lựa chọn của riêng mình dựa trên điều kiện và hoàn cảnh cá nhân.

Xây dựng thói quen

Đây là bước quan trọng nhất, bởi việc biến mong muốn thành hành động thực tế đòi hỏi rất nhiều nghị lực. Bạn không chỉ cần nỗ lực trong vài ngày đầu mà phải duy trì ngọn lửa ấy trong thời gian đủ dài để biến nó thành một phần cuộc sống. Rất nhiều người có thể hăm hở rời giường từ 5 rưỡi sáng nhưng chỉ sau vài ngày, họ lại chẳng thể cưỡng lại sức hút của chiếc giường để rồi bỏ cuộc. Vậy bạn nên làm thế nào để tránh tình trạng trên?

Câu trả lời là bạn nên bắt đầu một cách chậm rãi. Bạn có thể thử đi ngủ sớm hơn 15 phút và dậy sớm hơn 15 phút trong vài ngày cho tới khi quen dần với nhịp sống mới.

Hãy biết cách kiểm soát năng lượng của bản thân. Việc xây dựng một thói quen hoàn toàn mới đòi hỏi rất nhiều nỗ lực, bởi thế bạn nên biết cách chăm sóc mình. Hãy ăn uống đúng giờ, đủ chất dinh dưỡng, dành thời gian nghỉ ngơi giữa ngày làm việc căng thẳng, tìm kiếm sự động viên từ bạn bè hay người thân để nạp đầy năng lượng khi cần.

Hãy lựa chọn một thói quen buổi sáng mà bạn mong muốn xây dựng, dồn hết năng lượng để biến mong muốn đó thành hiện thực trước khi đến với một thói quen tiếp theo.

Hãy theo dõi tiến trình thực hiện kế hoạch của bản thân. Rất nhiều thói quen cần vài tuần để vào guồng, bạn nên theo dõi thời gian biểu của mình trong ít nhất 30 ngày. Ben Franklin đã từng viết trong cuốn tự truyện về cách ông dành thời gian tôi luyện những đức tính tuyệt vời của mình (kiêm chế, khiêm tốn...) Gretchen Rubin cũng gợi ý bạn đọc cách thức tương tự trong cuốn sách The Happiness Project (tạm dịch: Kế hoạch hạnh phúc) của mình, bà luôn theo dõi tiến độ những việc cần làm và tự thưởng cho bản thân mỗi khi tiến gần hơn một bước tới mục tiêu đề ra. Nếu một ngày trôi qua, bạn cảm thấy thiếu thiếu khi chưa làm điều mà bạn vẫn làm mỗi sáng thì có thể khẳng định bạn đã thành lập được thói quen lâu bền.

Bên cạnh đó, tôi cũng khuyến khích các bạn sử dụng biện pháp tự tạo “mồi câu” cho chính mình. Bạn sẽ có động lực, tràn đầy năng lượng và sẵn sàng với việc tập thể dục buổi sáng khi thấy cơ thể mình khỏe đẹp hơn mỗi ngày. Nhưng ở giai đoạn đầu, sự thay đổi sẽ diễn ra rất chậm, vì thế để tự tạo động lực cho bản thân, bạn có thể tự thưởng cho mình vé xem hòa nhạc, một buổi mát xa thư giãn nếu giữ được nhịp độ trong một khoảng thời gian nhất định.

Hãy nhớ rằng các hoạt động buổi sáng không phải là những nhiệm vụ mang tính hành xác. Bạn hãy lựa chọn làm những việc bạn thực sự cảm thấy thích thú. Shawn Achor, tác giả cuốn *The Happiness Advantage* (tạm dịch: Lợi thế của hạnh phúc), từng là “cú đêm” chính hiệu. Nhưng ông đã tự tạo ra những động lực hấp dẫn để khiến bản thân rời giường vào sáng sớm. Ông bắt đầu ngày mới với việc viết ra những điều khiến ông hạnh phúc. “Lý do khiến chúng ta không thể rời khỏi chiếc giường ấm áp là bởi não bộ cảm thấy mệt mỏi khi phải nghĩ tới những việc phải làm trong ngày. Chúng ta bó hẹp tư duy với những áp lực thay vì những việc khiến chúng ta hạnh phúc. Vì thế, nghĩ về những điều tuyệt vời có thể khiến chúng ta rời giường dễ hơn. Bạn có thể làm mọi thứ chỉ với một chút thay đổi về tư duy.”

Bên cạnh việc liệt kê những điều khiến ông vui vẻ, hạnh phúc, Achor cũng thường dành một khoảng thời gian ngắn trong buổi sáng để viết email thể hiện tình cảm và sự quan tâm của ông tới các thành viên trong gia đình hay bạn bè mình. Ông thậm chí đã từng gửi một tin nhắn cảm ơn tới giáo viên dạy tiếng Anh thời cấp 3. Những hành động này khiến ông thấy mình luôn được đắm chìm trong tình yêu thương và cảm giác thoải mái. “Buổi sáng luôn là khoảng thời gian ưa thích của tôi trong suốt một ngày.” Achor tiết lộ. Nếu có thể học hỏi những điều Achor đã làm, bạn hoàn toàn có thể đối diện với buổi sáng của mình tích cực hơn rất nhiều.

Điều chỉnh khi cần thiết

Cuộc sống thay đổi mỗi ngày và bạn cũng cần điều chỉnh thói quen buổi sáng của mình để khớp với những thay đổi đó. Ví dụ, thói quen chạy bộ mỗi sáng của tôi buộc phải ngừng lại vào đầu hè khi bụng tôi bắt đầu lớn dần lên. Sau khi sinh Ruth, tôi chuyển việc chạy bộ sang buổi chiều bởi tôi không biết Ruth sẽ dậy lúc nào vào buổi

sáng để chuẩn bị bữa sáng cho con bé. Vì thế, tôi dành thời gian buổi sáng để làm việc, chuẩn bị và ăn sáng với bọn trẻ, thỉnh thoảng đọc cho chúng vài mẩu truyện trước khi bắt tay vào các kế hoạch dài hạn của mình. Nhưng khi các con lớn dần và có thể tự lập hơn, tôi quay lại với thói quen chạy bộ vào buổi sáng, không khí trong lành khiến tôi tràn đầy năng lượng cho ngày mới.

Vận động thân thể và thư giãn đầu óc vào buổi sáng có thể mang lại nguồn sức mạnh không tưởng giúp bạn có một ngày làm việc hiệu quả. Khoảng thời gian đầu tiên sẽ tương đối khó khăn nhưng hãy nhớ rằng một khi não bộ đã xác định mục tiêu, một khi thực sự muốn làm điều gì đó, bạn sẽ làm được. Ý thức được ý nghĩa trong hành động của bản thân chính là cách con người trở nên lạc quan hơn, là động lực khiến con người tạo ra thế giới tốt đẹp hơn.

Những người thành công nhất ý thức rõ ràng tầm quan trọng của khoảng thời gian khi phần còn lại của thế giới vẫn chưa thức dậy. Vì thế, họ sẽ không đời nào phí phạm khoảng thời gian đó để làm những việc vô nghĩa. Khi làm việc tại một công ty dịch vụ tài chính ở Colorado, Randeep Rekhi thường đến văn phòng từ 8 giờ sáng. Nhưng trước khi đặt chân vào văn phòng, ông đã hoàn thành việc tập thể dục buổi sáng và kiểm tra công việc kinh doanh riêng của gia đình. Gia đình ông sở hữu trang web bán rượu vang WineDelight. Ông thường dậy từ 5 giờ sáng, sau đó dành một tiếng đồng hồ để tập ở phòng gym tại nhà. 90 phút tiếp theo, ông kiểm tra trang web bán hàng trực tuyến của gia đình và trả lời email từ khách hàng. "Sau khi tan làm, tôi thường có rất nhiều kế hoạch với các hoạt động xã hội. Vì thế buổi sáng là khoảng thời gian duy nhất tôi có thể dành cho bản thân mình," Rekhi cho biết. Đối với cá nhân tôi, chỉ riêng nghĩ tới việc phải dậy từ lúc 5 giờ sáng đã đủ khiến tôi run rẩy, nhưng thực tế chứng minh rằng tôi không làm được gì sau

10 giờ tối. Mỗi khi định nói với ai đó rằng tôi không có thời gian, tôi phải kiềm lại bởi tôi biết mình hoàn toàn có thể dậy sớm hơn. Bạn có nhiều thời gian hơn bạn nghĩ, vấn đề là bạn có thực sự muốn sử dụng chúng hay không mà thôi.

Vậy bạn nên sử dụng thời gian buổi sáng như thế nào? Đây là câu hỏi đòi hỏi mỗi người phải suy nghĩ một cách cẩn trọng để tìm ra câu trả lời. Bạn nên làm những việc thực sự có ý nghĩa với mình. Hãy nhớ rằng mỗi hành động, mỗi sự thay đổi có thể giúp bạn đạt được những thành tựu lớn trong tương lai. Như Anthony Trollope đã từng nói: “Mưa dầm thấm lâu, một thói quen nhỏ mỗi ngày có thể giúp bạn làm nên những điều kỳ diệu.”

Khi kiểm soát được khoảng thời gian buổi sáng đồng nghĩa với việc bạn đã kiểm soát được cuộc sống của bản thân. Đó chính là điều mà những người thành công nhất nhận thức và thực hiện được.

NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG LÀM GÌ VÀO CUỐI TUẦN?

Nghịch lý những dịp cuối tuần

Mike Huckabee là một người đàn ông bận rộn. Ông là cựu thống đốc bang Arkansas, từng tham gia tranh cử tổng thống vào năm 2008. Sau khi kế hoạch tranh cử không thành công, ông trở thành nhà tuyên truyền cho Đảng Cộng hòa, tham gia các hoạt động gây quỹ từ thiện và giúp đỡ các ứng viên có cùng quan điểm chính trị với ông. Huckabee vừa xuất bản cuốn sách thứ 10 của mình, là người phụ trách chương trình radio dài 3 tiếng đồng hồ, vào thứ Năm hằng tuần ông phải bay tới New York từ căn hộ của mình tại Florida để quay chương trình mới trên kênh Fox News của riêng ông mang tên Huckabee Report. Dù có bất đồng với quan điểm chính trị của Huckabee đi chăng nữa, bạn cũng phải thừa nhận rằng lịch làm việc của ông quá dày đặc. Ông còn ghi hình chương trình truyền hình vào thứ Bảy hằng tuần, nghĩa là ông làm việc 6 ngày một tuần thay vì 5 ngày như những nhân viên bình thường khác. Điều gì khiến ông có thể sống sót với lịch trình như vậy?

Câu trả lời của ông đó là những ngày Chủ nhật. “Đó là khoảng thời gian duy nhất tôi có thể nghỉ ngơi và thư giãn. Mỗi tuần của tôi đều giống một cuộc chạy đua đường dài. Hãy thử nghĩ xem, bạn biết đích đến nằm ở đâu và bạn luôn hình dung về đích đến đó trong suốt quá trình chạy. Mỗi ngày trong tuần tôi đều tưởng tượng về ngày Chủ nhật quý báu của mình. Tôi sẽ không phải quan tâm tới lịch trình, không phải cầm mic, đó là khoảng thời gian thuộc về riêng tôi.” Huckabee cho biết. Kể từ khi máy bay hạ cánh lúc 7 giờ 45 phút tối thứ Bảy tới lúc phải ghi âm phần tư liệu cho chương trình

Huckabee Report vào tối Chủ nhật “là khoảng thời gian nạp điện cho cả tuần của tôi.”

Nhưng một ngày “nghỉ ngơi” theo khái niệm của Huckabee không hề nhàn nhã như bạn tưởng. “Tôi là một người trật tự và quy củ,” Huckabee cho biết, và bởi thời gian nghỉ ngơi bị giới hạn nên ông vô cùng thận trọng trong việc sử dụng khoảng thời gian đó.

“Tôi gần như không bao giờ chỉ ngồi không và xem ti vi.” Thay vào đó, ông lên một kế hoạch vô cùng tỉ mỉ. Ông thức dậy vào lúc 6 giờ sáng Chủ nhật, sau đó vừa tập trên máy chạy bộ vừa tranh thủ đọc báo. Ông và vợ mình, Janet, tham gia chương trình tại Destiny Worship Center từ 10 giờ 45 phút sáng, nơi ông có thể thưởng thức âm nhạc, lắng nghe những người giảng đạo tuyệt vời, đầy tâm huyết. Thậm chí ông có thể mặc những trang phục mình muốn như quần soóc theo phong cách bãi biển chẳng hạn. Buổi chiều là khoảng thời gian ông tận hưởng sự yên tĩnh ở bãi biển, nằm trên bãi cát, lắng nghe tiếng chim hải âu và tiếng sóng vỗ bờ. Buổi tối, ông thường mời bạn bè thưởng thức tài nấu nướng của mình bằng món bít tết, cá nướng hay sườn nướng. Ông thực sự tận hưởng khoảng thời gian này.

Sau khi tận hưởng khoảng thời gian cuối tuần tuyệt vời, pin năng lượng được nạp đầy, ông bắt đầu tuần mới một cách vui vẻ. Khi được hỏi về nguyên tắc sử dụng khoảng thời gian cuối tuần của mình, ông cho biết luôn tâm niệm hai điều gần như trái ngược nhau. Thứ nhất, cuối tuần là khoảng thời gian để nghỉ ngơi thư giãn, vì thế hay cố gắng làm mọi thứ mà bạn thực sự muốn làm. Tuy nhiên, cùng lúc đó bạn cần ý thức rằng khoảng thời gian nghỉ ngơi này vô cùng quý giá vì thế đừng để nó trôi qua một cách lãng phí. “Đừng đối diện với ngày cuối tuần một cách thiếu kế hoạch để rồi lãng phí khoảng thời gian quý báu vào việc mãi mê suy nghĩ về những gì

mình muốn làm. Nếu muốn đọc một cuốn sách, hãy lấy sách ra và thực sự lên kế hoạch đọc nó. Đừng bao giờ chờ đến chiều rồi tự hỏi liệu mình nên đọc sách, nghe nhạc hay đi dạo nhỉ? Bạn sẽ phí hoài quỹ thời gian quý báu hiếm hoi của mình đấy. Để có thể tận dụng ngày cuối tuần, bạn cần phải tự nhắc nhở bản thân, điều gì có thể khiến bạn thực sự có được cảm giác tận hưởng và thư giãn? Sau khi tìm được câu trả lời, việc cần làm là thực sự bắt tay vào làm điều bạn muốn. Hãy coi kế hoạch cuối tuần của bạn quan trọng như các buổi họp về công việc.”

Đây cũng chính là điều nghịch lý “Bạn vừa phải lên kế hoạch làm những việc thực sự khiến bạn thư giãn, trong khi vẫn phải nỗ lực đảm bảo bạn làm đúng theo kế hoạch.”

Nhiệm vụ nạp đầy năng lượng

Từng nghiên cứu hàng ngàn lịch trình làm việc trong nhiều năm qua, tôi thực sự khâm phục những gì Huckabee đang làm. Nếu bạn có một công việc đòi hỏi khắt khe – công việc khiến bạn phải tắt máy lúc nửa đêm nếu không chuông sẽ không ngừng reo, loại công việc mà khi lên máy bay vào sáng thứ Hai và trở về nhà vào tối thứ Năm, bạn ước rằng mình không vượt qua nhiều múi giờ đến thế, loại công việc mà thời gian lướt nhanh như gió trong khi bạn vẫn không ngừng vật lộn với đồng thư điện tử – bạn sẽ biết rằng sức chịu đựng của mình tốt đến đâu. Để có được thành công trong xã hội cạnh tranh hiện nay, bạn phải có đủ năng lượng duy trì từ thứ Hai cho tới cuối tuần. Và cách duy nhất giúp bạn thực hiện việc đó chính là nạp đầy năng lượng vào cuối tuần, nếu không bạn sẽ kiệt sức hoặc tự làm bản thân mình thất vọng.

Tuy nhiên, rất nhiều người không biết cách tận dụng cuối tuần một cách hiệu quả. Ngay cả những người biết cách quản lý chặt chẽ

thời gian làm việc bình thường đôi khi cũng thất bại trong việc kiểm soát ngày cuối tuần của mình. Những ngày cuối tuần sẽ trôi đi trong tích tắc nếu bạn không thực hiện các việc cần làm một cách hiệu quả. Nếu kéo dài các công việc nhà, kiểm tra hòm thư hay nằm dài trước ti vi, bạn thậm chí còn chuốc thêm mệt mỏi vào người. Chính vì thế, việc học cách sử dụng ngày nghỉ cuối tuần một cách hiệu quả sẽ đòi hỏi bạn thay đổi cách tư duy về những việc thường làm. Chúng ta cần có chiến lược sử dụng khoảng thời gian nghỉ ngơi hiếm hoi.

Câu hỏi đầu tiên đó là bạn có bao nhiêu tiếng đồng hồ? Ngày nghỉ cuối tuần không kéo dài bất tận. Trong khi những nhân vật như Huckabee làm việc cả ngày thứ Bảy, phần lớn chúng ta đều định nghĩa cuối tuần bao gồm thứ Bảy và Chủ nhật. Thực chất thời gian cuối tuần thậm chí còn dài hơn thế. Chúng ta có khoảng 60 tiếng đồng hồ tính từ lúc bạn bắt đầu mở nắp chai bia trong bữa tiệc tối thứ Sáu cho tới trước khi chuông đồng hồ báo thức kêu vào sáng thứ Hai.

60 tiếng đồng hồ trên tổng số 168 tiếng bạn có mỗi tuần là một khoảng thời gian không hề ngắn. Ngay cả khi dành đủ 24 tiếng đồng hồ để ngủ thì bạn vẫn còn tới 36 tiếng đồng hồ để nạp đầy năng lượng cho bản thân. Bạn nên biết rằng 36 tiếng đồng hồ tương đương với thời gian những người làm việc bán thời gian trong một tuần. Bạn sẽ không thể để 36 tiếng đồng hồ trôi qua một cách vô nghĩa.

Tuy vậy, 60 tiếng đồng hồ không phải là bất tận. Bạn sẽ có khoảng 1.000 ngày thứ Bảy cùng bọn trẻ trước khi chúng đủ lông đủ cánh bay khỏi vòng tay bạn. Hơn nữa, hãy thử nghĩ xem bạn có thể lưu giữ bao nhiêu ký ức tươi đẹp với những dịp cuối tuần. Ở vùng Đông Bắc, bạn sẽ chỉ chứng kiến vẻ đẹp rực rỡ của rừng cây khoảng

3 tuần trong suốt mùa thu trước khi gió đông tràn về. Nếu sống đến 80 tuổi, bạn cũng chỉ có 240 dịp cuối tuần khi rừng phong chuyển sang sắc đỏ. Tôi chắc rằng sẽ chẳng có nhiều điều đọng lại trong ký ức nếu bạn cứ bận tâm nghĩ xem mình định làm gì và để thời gian dần trôi đi mất. Mặc dù chúng ta vẫn hay tự nhủ rằng vẫn còn nhiều cơ hội, còn nhiều thời gian, chúng ta sẽ làm điều này vào cuối tuần sau khi đỡ mệt hơn, đỡ căng thẳng hơn và vui vẻ hơn. Nhưng thời gian của mỗi người không phải là vô tận.

Những người thành công hiểu rằng dịp cuối tuần đáng nhận được sự quan tâm thậm chí còn nhiều hơn so với những ngày làm việc. Mỗi tuần bạn đều có một cơ hội thực hiện những việc khiến bản thân vui vẻ, hạnh phúc và sáng tạo hơn. Vậy bạn có thể nạp đủ năng lượng cho tuần tiếp theo bằng cách nào? Bạn nên sắp xếp cách sử dụng thời gian cuối tuần như thế nào? Đây là nội dung chính mà tôi đề cập trong phần tiếp theo của cuốn sách. Chúng ta hãy cùng bắt đầu tìm kiếm câu trả lời bằng cách tiếp cận vấn đề từ một góc nhìn tương đối khác biệt.

“Chúng ta định làm gì cuối tuần này?”

Nếu bạn có một gia đình với con nhỏ giống như tôi, câu hỏi trên chắc hẳn sẽ không được đặt ra cho tới tối thứ Sáu hoặc thậm chí khi mọi thành viên trong gia đình đã rời giường vào sáng thứ Bảy. Nếu bạn đã phải vật lộn với ùn tắc giao thông hay đi công tác cả tuần dài, câu trả lời có lẽ chỉ đơn giản là “chẳng làm gì cả”.

Đó là một viễn cảnh đầy mỉa mai. Hãy thử nghĩ xem nếu bạn có thể dành ngày cuối tuần chỉ để nằm dài trên giường, hay như John Keats đã từng viết trong bài thơ Ode on Indolence (tạm dịch: Ca ngợi sự lười biếng) của mình, cảm giác được “ngả lưng trên tấm thảm đầy hoa” chắc hẳn phải tuyệt vời lắm. Chỉ có điều bạn nên nhớ

rằng Keats không có con cái, và ông sống ở thời ti vi và mạng internet vẫn chưa được phát minh. Trong thời đại công nghệ ngày nay, chúng ta phải nỗ lực chống lại sự cám dỗ của các thiết bị công nghệ, nếu không chúng sẽ ngẫu nhiên thời gian của chúng ta cho tới khi chẳng còn lại gì. Khái niệm “chẳng làm gì” thời Keats đồng nghĩa với việc nằm trên đồng cỏ ngắm mây bay, còn “chẳng làm gì” thời chúng ta là dành hàng giờ trên sofa xem những chương trình ti vi chúng ta vốn dĩ chẳng định xem, dành thời gian lướt những trang web chúng ta vốn dĩ không định ngó tới, hay kiểm tra hòm thư điện tử một cách thiếu hiệu quả. Theo một kết quả điều tra gần đây của Trung tâm Nghiên cứu Cuộc sống Gia đình cho thấy, các gia đình thu nhập bậc trung tại Los Angeles thường dành không tới 15 phút mỗi tuần trong vườn nhà của họ, cho dù thời tiết vô cùng tuyệt vời và họ có đầy đủ mọi thứ cần thiết như ghế dựa, xích đu... Trong xã hội hiện nay, ngay cả thời gian nghỉ ngơi cũng cần được lên kế hoạch cẩn trọng bởi lẽ “không làm gì” không đồng nghĩa với việc bạn bất động, mà là làm những việc vô nghĩa một cách vô thức, trong khi bạn có thể làm được nhiều việc có ý nghĩa hơn.

Thực tế kể trên sẽ dễ nhận thấy hơn đối với các gia đình có trẻ nhỏ. Đối với gia đình tôi, “không làm gì” vẫn đồng nghĩa với việc làm mọi việc cần thiết để chăm nom bọn trẻ dưới 6 tuổi. Những bậc phụ huynh làm việc tại nhà hoặc làm nội trợ thường lựa chọn tới các lớp học nghệ thuật hoặc tụ tập bạn bè bởi ở nhà chịu đủ trò nghịch ngợm của bọn trẻ thậm chí còn mệt mỏi hơn việc dành thời gian vận động hay thực hiện các hoạt động theo sở thích khác.

Tất cả những điều tôi đề cập tới trên đây đều cho thấy quan điểm của Huckabee thực sự đáng để suy ngẫm. Để sử dụng thời gian cuối tuần hiệu quả, bạn cần ý thức được hai điều: thực hiện các hoạt động duy trì năng lượng và lên kế hoạch một cách tỉ mỉ.

Thực hiện các hoạt động duy trì năng lượng

Dĩ nhiên, cuối tuần phải khác với ngày làm việc bình thường, bạn có quyền nghỉ ngơi hoàn toàn mỗi dịp cuối tuần. Ted Devine, Giám đốc điều hành của Insureon và cựu Giám đốc điều hành của Aon Re, tới giờ vẫn duy trì việc huấn luyện đội Hockey thiếu niên vào mỗi cuối tuần. Từ góc nhìn của Devine mà nói, việc nghỉ ngơi thông qua các hoạt động thể thao có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Tôi đã khám phá ra những lợi ích của việc thực hiện các hoạt động thể thao phối hợp khi quyết định tham gia sự kiện chạy Marathon Big Sur vào tháng 4 năm 2010. Tôi đã hạ sinh bé trai vào cuối tháng 4 năm 2009, và sau thời gian sinh khả năng chạy của tôi đã có những bước thụt lùi đáng kể. Tôi biết việc tăng khối lượng luyện tập quá nhanh có thể gây co thắt ống chân, tổn thương đầu gối, thậm chí dẫn tới viêm gân gót chân. May mắn thay, tôi có cơ duyên đọc được cuốn sách Run Less, Run Faster (tạm dịch: Chạy ít đi nhưng hãy nhanh lên) của Bill Pierce, Scott Murr và Ray Moss. Họ khuyến khích mọi người không nên cố chấp với việc chạy được càng nhiều càng tốt, thay vào đó hãy tiến hành phối hợp nhiều loại hình vận động với nhau để đem lại kết quả tốt hơn. "Nếu bạn chỉ tập trung vào việc chạy bộ, một số vùng cơ thường xuyên bị quá tải từ đó tăng khả năng gây ra chấn thương, ngược lại việc tập theo hình thức phối hợp, luân phiên sẽ giúp cơ bắp toàn thân được vận động và trở nên rắn chắc. Hình thức luyện tập này đồng thời cũng giúp bạn loại bỏ cảm giác nhàm chán, thậm chí tạo nên cảm giác hăng hái, hưng phấn," tác giả cuốn sách cho biết. Tôi không thể chạy được 35 dặm mỗi tuần, nhưng tôi có thể chạy ở mức độ vừa phải mà vẫn đủ năng lượng đi leo núi với gia đình vào ngày hôm sau. Phương pháp này rõ ràng tốt hơn nhiều so với việc cầm đầu cầm cổ chạy bộ hoặc ngồi không trên ghế sofa. Tương tự như vậy, bạn hoàn

toàn có thể tham gia các hoạt động khác, bất kể đó là hoạt động thể thao, hoạt động sáng tạo, tình nguyện hay bất cứ hoạt động nào giúp bạn duy trì sự hăng hái nhiệt tình để bắt đầu tuần mới. Như Anatole France đã từng viết: “Con người chỉ có thể tìm kiếm sự thư giãn, giải phóng từ một loại hình lao động này thông qua một loại hình lao động khác.”

Trong chuyên mục Chủ nhật của tôi của tờ New York Times, rất nhiều nhân vật nổi tiếng đã chia sẻ về những việc họ thường làm trong dịp cuối tuần. Kiến trúc sư Rafael Vinoly thường dành vài tiếng ngày Chủ nhật để chơi piano. “Đàn piano là niềm đam mê lớn nhất của tôi. Khi chơi đàn, tôi thấy mình dường như trở nên vô hình, tôi có thể rời khỏi thế giới thực tại và đến với thế giới của âm nhạc.” Đó là những gì Vinoly chia sẻ.

Đầu bếp nổi tiếng Marcus Samuelsson thường dành thời gian chơi bóng đá tại Chinatown với những người bạn người Thụy Sĩ của mình. “Việc chơi bóng thể nào hoàn toàn không quan trọng bằng việc bạn có thể dành thời gian với những người hiểu mình.” Ông chia sẻ với tờ New York Times. “Trên sân bóng tôi có thể làm mọi thứ tôi muốn. Đó là nơi tôi có thể giải tỏa mọi bức dọc và nói những thứ tôi không thể mỗi khi ở trong bếp.” Nếu không chơi bóng với bạn bè, Samuelsson sẽ dành khoảng thời gian đó để chạy khoảng 6 dặm tại Công viên Trung tâm. “Tôi nghĩ về đồ ăn trong khi chạy bộ.” Đó là điều Samuelsson đã chia sẻ nhưng rõ ràng những người đắm mê hội chạy bộ trong công viên có nhiều lý do để nghĩ về đồ ăn hơn so với những người ngày nào cũng đứng trong bếp phải không nào?

Cách tiếp cận khác biệt này cũng chính là nguồn cơn khiến Dominique Schurman, Giám đốc điều hành công ty thiết bị văn phòng phẩm Papyrus, coi việc tập thể thao “như một yêu cầu công việc. Đó là cách tôi giải tỏa mọi căng thẳng và khiến đầu óc thanh

thản. Tôi đã có rất nhiều ý tưởng trong quá trình tập gym.” Schurman thường dành thời gian cuối tuần để chạy bộ, bơi lội hay chăm sóc khu vườn của mình. Với bà, đó đều là những hoạt động mang đầy tính sáng tạo. Trong quá trình di chuyển những chậu hoa, sắp xếp bài trí lại khu vườn, bà đồng thời nhận ra những cách phối màu hay phối cảnh khác nhau, nó đến với bà một cách tự nhiên, hoàn toàn khác biệt so với cách bà vẫn làm khi trao đổi với chuyên gia thiết kế của mình. “Tôi cảm thấy vô cùng thư giãn khi được làm những điều mình thích,” Schurman chia sẻ.

Với trường hợp của Bill McGowan, phóng viên truyền hình đã đạt hai giải Emmy với chuyên mục phóng sự, ông tự đặt cho mình một biệt hiệu tương đối thú vị là “máy chặt cây”. Ông và vợ mình đã chuyển tới một căn hộ lớn bên bờ sông Hudson tại Westchester, New York 5 năm trước. Suốt khoảng thời gian đó, ông đã tự tay đốn hạ không ít cây cổ thụ không khuôn viên nhà. “Tôi thích cưa đổ những cây cổ thụ rồi tự tay chặt chúng thành củi đốt.” Bên cạnh việc có lợi cho sức khỏe, ông cảm thấy vô cùng hưng phấn mỗi khi tự tay đốn hạ cây cối, đó là một trải nghiệm hoàn toàn khác những gì ông vẫn làm hằng ngày.

Lên kế hoạch một cách tỉ mỉ

Chơi đàn dương cầm, gấp gỡ bạn bè, chơi bóng đá hay chặt cây đều là những hoạt động tiêu tốn thời gian, đặc biệt với những người thành công bận rộn, chính vì thế Huckabee đã đúng khi nói về việc bạn nên lên kế hoạch tỉ mỉ cho cuối tuần của mình và đảm bảo thực hiện đúng kế hoạch vạch ra. Nếu con bạn mới chỉ 3 tuổi, mà sở thích của bạn là chặt cây đốn củi, bạn cần phải đảm bảo rằng ai đó sẽ giúp bạn trông nom con cái trong quá trình bạn thực hiện sở thích của mình. Đó là lý do bạn cần suy nghĩ một cách nghiêm túc và tỉ mỉ về kế hoạch cho cả ngày, liên lạc với người thân hay bất cứ ai có thể

giúp bạn trông trẻ trong khoảng thời gian đó, hoặc tìm cách khiến trẻ tập trung làm gì đó thay vì lảng vảng chơi đùa với chiếc rìu của bạn. Nếu muốn tổ chức một trận bóng đá với bạn bè, bạn cần quyết định xem mọi người sẽ tập trung ở đâu, vào lúc nào. Joan Blades, người đồng sáng lập hai trang web Moveon.org và Momsrising.org, luôn duy trì truyền thống chơi bóng mỗi Chủ nhật. “Bóng đá chính là môn thể thao đưa tôi và chồng tôi đến với nhau 30 năm trước. Những người chơi bóng với chúng tôi có độ tuổi dao động từ 10 cho tới 60 tuổi. Đó thực sự là khoảng thời gian thư giãn tuyệt vời.” Dĩ nhiên, dù trận bóng có thú vị đến mấy, trước hết nó cũng diễn ra tại một khoảng thời gian được quyết định từ trước. Nếu muốn chơi đàn piano trong nhiều giờ đồng hồ, điều đó đồng nghĩa với việc bạn không thể gọi điện thoại hay xem xét công việc trong khoảng thời gian đó. Ngay cả khi muốn có một bữa tối lãng mạn tại nhà hàng, bạn cũng cần phải đặt bàn trước. Thiếu kế hoạch có thể sẽ khiến bạn sử dụng lá bài “Tôi rất mệt” để ru rú trong nhà và mặc cho thời gian quý báu trôi qua lãng phí.

Bạn không thực sự cần một bản kế hoạch chi tiết tới từng phút. Thay vào đó, chỉ cần phác thảo một số hoạt động muốn làm và đánh kèm thời gian, địa điểm là đủ. Nghiên cứu cho thấy việc bỏ qua bước lên kế hoạch bất cứ điều gì đồng nghĩa với việc bạn đã tự loại bỏ không ít động cơ, động lực để thực hiện việc đó.

Chuyên gia Tâm lý học Daniel Gilbert tại Đại học Havard đã đề cập tới hiện tượng này trong cuốn sách xuất bản năm 2006 mang tên *Stumbling on Happiness* (tạm dịch: Chướng ngại của Hạnh phúc): “Điều kỳ diệu nhất của não bộ con người là khả năng tưởng tượng về những sự vật và những điều không hề tồn tại trước mắt. Thùy trán – phần phát triển và tiến hóa chậm nhất của não bộ, bộ phận cuối cùng bị tổn thương khi con người già đi đóng vai trò như

một cỗ máy thời gian, cho phép mỗi chúng ta thoát ly hiện tại và thể nghiệm tương lai trước khi chúng thực sự xảy ra.”

Hình dung về tương lai chính là khả năng dự đoán, nhờ khả năng đó chúng ta mới có những cảm giác hưng phấn về những điều hoàn toàn chưa xảy ra. Khi mong chờ điều gì đó trong tương lai, bạn gần như có thể trải nghiệm cảm giác hạnh phúc tại thời điểm diễn ra sự việc. Điểm khác biệt cơ bản là nhờ khả năng dự đoán, hình dung mà niềm hạnh phúc của bạn có thể kéo dài hơn nhiều. Hãy tưởng tượng về niềm vui bạn có được vào buổi sáng Giáng sinh. Thực chất việc ăn mừng không mấy khi kéo dài quá vài tiếng đồng hồ nhưng cảm giác chờ mong, hưng phấn có thể đến từ hằng tuần trước đó, bởi bạn đã “dự đoán” được cảm giác vô cùng tuyệt vời khi nhận được quà từ người thân. Một nghiên cứu do các chuyên gia Hà Lan thực hiện năm 2010 với tiêu đề “Chất lượng cuộc sống” đã chứng minh rằng những người thường xuyên dành thời gian đi du lịch thường vui vẻ hơn nhiều so với những người chỉ thích ru rú ở nhà. Kết quả này dĩ nhiên không đem lại ngạc nhiên cho nhiều người, điều đáng kinh ngạc chính là thời điểm thúc đẩy cảm giác hạnh phúc. Thời điểm hạnh phúc nhất của họ không phải là sau chuyến đi, cũng không phải trong chuyến đi khi có thể phải đối mặt với vấn đề như lệch múi giờ, rối loạn tiêu hóa hay cả việc bất đồng ngôn ngữ. Niềm hạnh phúc lớn nhất đến trong quá trình họ chuẩn bị cho chuyến đi, khi họ tưởng tượng về những điều tuyệt vời sẽ được trải nghiệm trong hành trình. Hình dung về một ly cocktail có thể đem lại niềm hạnh phúc nho nhỏ cho bạn ngay cả trong ngày mưa ướt át.

Gilbert từng đề cập tới trong một nghiên cứu của mình về phản ứng của mọi người khi biết họ được tặng bữa tối miễn phí tại một nhà hàng Pháp nổi tiếng. Khi được hỏi liệu họ có muốn đặt lịch cho

bữa tối ngay không, phần lớn mọi người đều từ chối. Họ muốn chờ khoảng một tuần để gặm nhấm dần dần cảm xúc hưng phấn của món quà này. Dĩ nhiên, bạn sẽ luôn tưởng tượng về những điều tuyệt vời nhất, loại bỏ những điều “không hay” có thể thực sự xảy ra. Lên kế hoạch một vài sự kiện lớn cho dịp cuối tuần không chỉ đem tới cho bạn cảm giác háo hức (dù thực tế có nhiều điều không diễn ra theo đúng kế hoạch). Nếu chờ tới sáng thứ Bảy để lên kế hoạch cho cuối tuần thì bạn sẽ mất ít nhất nửa ngày luẩn quẩn với đồng kế hoạch thay vì tận hưởng cảm giác háo hức mà bạn có thể có được nếu chuẩn bị trước đó vài ngày. Bạn sẽ lãng phí năng lượng thảo luận với các thành viên trong gia đình về những gì định làm, bạn sẽ ra khỏi nhà khi trời đã về chiều và có thể không kịp đi thăm bảo tàng bạn muốn đi. Nhà hàng yêu thích của bạn có khi đã chật cứng khách. Nói một cách đơn giản, nếu không có kế hoạch gì cho cuối tuần, điều này gần như đồng nghĩa với việc bạn sẽ chẳng làm được điều bạn muốn làm.

Tôi là một người thích lên kế hoạch, nhưng dù vậy, việc lên kế hoạch mỗi dịp cuối tuần cũng khiến tôi không mấy cam tâm tình nguyện. Đầu tiên, chẳng ai thích lên kế hoạch cho ngày nghỉ của mình. Một độc giả của tôi đã từng đăng bài thảo luận rằng “Không phải ai cũng muốn lấp đầy hàng giờ mỗi ngày”. Tôi cũng không muốn thế. Cuộc sống của bạn sẽ khô héo nếu bạn thực hiện mọi thứ như một cái máy theo kế hoạch từng 15 phút một. Nhưng việc lên kế hoạch từng giờ từng phút với không có kế hoạch gì cách nhau một khoảng rất xa. Bạn hoàn toàn có thể tìm một khoảng giữa vừa phải giữa hai thái cực này. Bạn có thể vạch ra 3-5 hoạt động mà bạn thực sự muốn làm trong khoảng 60 tiếng đồng hồ mà bạn có. Như vậy bạn vẫn có nhiều thời gian thực hiện những việc ít ý nghĩa và không cần lên kế hoạch chi tiết. Thứ hai, mọi người dường như ác cảm với hai từ “kế hoạch”, vì chúng khiến họ nghĩ về những việc họ

phải làm hay thậm chí không muốn làm. Chính vì thế, tôi nghĩ bạn nên lên kế hoạch làm những việc thực sự muốn làm. Cuối tuần là khoảng thời gian quý giá và chúng ta nên làm những việc khiến chúng ta vui vẻ.

CÁCH THỨC LÊN KẾ HOẠCH CHO DỊP CUỐI TUẦN

Danh sách 100 điều ước của bạn

Câu hỏi đầu tiên bạn nên tự đặt cho bản thân là “Mình muốn làm gì nếu có thêm thời gian?”

Mỗi chúng ta đều có những ý tưởng tương đối mơ hồ, vì thế hãy lập một bản danh sách. Trong cuốn sách đầu tiên của tôi về quản lý thời gian mang tên 168 tiếng đồng hồ, tôi có đề cập tới việc mỗi người nên tự xây dựng danh sách 100 điều ước của riêng mình. Chuyên gia định hướng sự nghiệp Caroline Ceniza Levine là người đầu tiên chia sẻ với tôi bài tập nho nhỏ này. Điều đó giúp bạn nhận ra mình thực sự muốn làm gì trong cuộc đời. Có rất nhiều người khi được yêu cầu thực hiện danh sách 100 điều ước này thường bắt đầu với những giấc mơ to lớn như “Tôi muốn đi thăm kim tự tháp ở Ai Cập”. Nhưng bạn sẽ nghĩ tới những điều bình thường hơn, khả thi hơn khi tiến dần tới khoảng 20-30 điều ước cuối cùng trong danh sách. Thậm chí ngay từ đầu bạn có thể giới hạn danh sách với những điều bạn có thể thực hiện, thậm chí đi những nơi trong giới hạn 2 tiếng đồng hồ di chuyển từ nhà bạn.

Một vài điều trong danh sách 100 điều ước gần đây của tôi

- Đạp xe tại công viên Lehigh Gorge State gần Jim Thorpe, Pennsylvania.
- Ăn tôm hùm bên bờ sông gần Cape May, New Jersey.
- Chạy bộ đường dài (hoặc đạp xe với bọn trẻ) tại chiến trường Valley Forge.

- Tận hưởng tối thứ Sáu tại Bảo tàng Nghệ thuật Philadelphia.
- Ăn tối tại bất cứ nhà hàng nào đạt chuẩn Zagat 23 sao trở lên.
- Chạy bộ 45 phút gần nhà.
- Xem hòa nhạc.
- Đi hái táo với bọn trẻ.
- Được chồng chuẩn bị cho một bữa BBQ ngoài trời.
- Mời bạn bè qua nhà ăn tối vào mùa hè và cùng nhau thư giãn tại bể bơi.
- Đi thăm quan vườn Longwood vào kỳ nghỉ xuân.

Còn danh sách của bạn thì sao?

Lựa chọn và lên lịch

Hãy bắt đầu lên danh sách của riêng bạn và yêu cầu vợ/chồng hay bọn trẻ cũng lên danh sách của riêng mình. Bạn hoàn toàn có thể bổ sung và thay đổi bất cứ khi nào. Nếu cảm thấy bế tắc không biết làm gì, hãy tới thư viện, đọc sách hướng dẫn du lịch xem thành phố nơi bạn sống có gì thú vị mà bạn chưa biết không. Bạn cũng nên tham khảo danh sách của các thành viên trong gia đình để lựa chọn các hoạt động đem lại niềm vui cho tất cả mọi người. Bạn có thể chia thời gian cuối tuần của mình thành các mốc:

- Tối thứ Sáu.
- Sáng và chiều thứ Bảy.
- Tối thứ Bảy.
- Sáng và chiều Chủ nhật.

Việc cùng nhau lên kế hoạch có thể được coi là một hoạt động giải trí. Một phụ nữ vô cùng bận rộn với sự nghiệp của mình đã từng tâm sự với tôi rằng, cô và chồng mình thường vừa uống bia vào tối thứ Sáu vừa lên kế hoạch sẽ làm gì vào cuối tuần. Rõ ràng bạn cũng có thể biến việc lên kế hoạch trở nên thư giãn và đáng mong chờ.

Bạn có thể lên kế hoạch làm bất cứ điều gì mà mình muốn, như “ăn tối cùng Joan và Bob bên bờ sông”. Dĩ nhiên, các hoạt động của bạn sẽ không bị bó hẹp với chỉ việc ăn uống, bạn có thể đi dạo rồi cùng nhau đi bar, chơi bi-a hoặc các trò tiêu khiển khác. Andrea Wilhelm, chuyên gia kiểm định chất lượng tại Epic – công ty chuyên về lĩnh vực phần mềm y tế, đã quyết định chuyển tới Madison, Wisconsin năm ngoái sau khi vừa tốt nghiệp đại học. Madison luôn được đánh giá là một trong những thành phố tuyệt vời nhất dành cho những người trẻ tuổi, và Wilhelm biết cách tận hưởng mọi thứ ở nơi này hiệu quả nhất có thể. “Tôi thích những kế hoạch mở, bởi lẽ tôi có thể tự do thêm chi tiết cho những kế hoạch đó.” Cô cũng không muốn có bất cứ nỗi tiếc nào nếu một ngày phải rời khỏi Madison. “Nếu phải rời khỏi đây, tôi không muốn nhìn lại và cảm thán rằng ‘Giá mà trước đây mình dành thời gian để đi chỗ này, làm việc kia.’” Cô thường tới các nhà hàng và quán bar khác nhau với bạn bè mỗi tối thứ Sáu. Vào thứ Bảy, sau khi dành thời gian cho các lớp học online và vài trận bóng chuyền vào buổi chiều, cô sẽ đi tới các trung tâm trong thành phố để xem các chương trình hay sự kiện thú vị. “Tôi là một người cuồng các hoạt động ngoài trời, vì thế Chủ nhật là khoảng thời gian tuyệt vời cùng bạn bè đi leo núi, đạp xe...”

Bạn cũng có thể ghi vào danh sách của mình đơn giản là “đi chơi với gia đình”. Ghi chú kiểu này ít nhất sẽ khiến bạn ý thức rằng bạn sẽ dành khoảng thời gian nhất định để đưa bọn trẻ đi chơi đâu đó. Laura Overdeck, người sáng lập Bedtime Math và nhận ủy thác tại

Trung tâm Khoa học Liberty New Jersey, thường xuyên có những buổi đi chơi như vậy với ba người con của mình. “Tôi có thể dẫn chúng đến những địa điểm khác nhau, với mục đích khác nhau và thời gian khác nhau. Dĩ nhiên Trung tâm Khoa học Liberty luôn là một trong những sự lựa chọn được yêu thích. Vào mùa thu và mùa xuân, nếu thời tiết đẹp, chúng tôi có thể đi biển xây lâu đài cát, hoặc đi hái táo, cùng đi dã ngoại với cha mẹ tôi.”

Bạn có thể lựa chọn từ 3-5 hoạt động bất kỳ để làm vào dịp cuối tuần, nhưng nghiên cứu cho thấy bạn nên làm những việc đem lại niềm vui và có tác dụng nạp đầy năng lượng để đối diện với một tuần dài phía trước. Huckabee dành thời gian cuối tuần để đạp xe, đi nhà thờ và ăn tối với bạn bè. Kế hoạch này đã đem lại cho ông cảm giác thoải mái và hạnh phúc. Một nghiên cứu được thực hiện với đối tượng là những phụ nữ đang đi làm tại Texas, xuất bản trên tạp chí Khoa học năm 2004 đã lên danh sách những hoạt động đem lại hiệu quả giải trí cao nhất. Bên cạnh những hoạt động hiển nhiên như ăn uống, thư giãn và làm tình, các chuyên gia tìm ra những người phụ nữ này cảm thấy vô cùng hạnh phúc và vui vẻ khi tập thể dục, tham gia các hoạt động tôn giáo hay đơn giản là giao tiếp với mọi người xung quanh. Vậy tại sao bạn không hướng tới một trong ba hoạt động kể trên nhỉ? Thậm chí, bạn còn có thể kết hợp chúng với nhau nữa. Lorie Marrero, người sáng lập công ty Clutter Diet cho biết: “Một trong những việc mà cuối tuần nào tôi cũng làm đó là vừa đi dạo vừa tán gẫu với bạn bè. Tôi có thể vừa tập thể dục, vừa nói chuyện phiếm với bạn bè, tại sao lại không nhỉ? Tôi thậm chí không cần trang điểm và điều đó khiến tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm.”

Dưới đây là một vài kế hoạch cuối tuần để bạn tham khảo.

Cuối tuần #1

- Tối thứ Sáu: Cùng bạn bè chơi các trò giải trí.
- Sáng và chiều thứ Bảy: Đi dã ngoại tại bờ biển cùng gia đình.
- Tối thứ Bảy: Ăn tối cùng gia đình tại một quán ăn bên bờ biển.
- Sáng Chủ nhật: Đi lễ.
- Tối Chủ nhật: Đi dạo quanh khu dân cư gần nhà.

Cuối tuần #2

- Tối thứ Sáu: Đi hát karaoke với bạn bè.
- Sáng và chiều thứ Bảy: Đi tình nguyện tại sự kiện trong thành phố.
- Tối thứ Bảy: Đi xem hòa nhạc.
- Sáng và chiều Chủ nhật: Chạy bộ tới khu chợ nông sản ngoài trời, sau đó đi xe bus về nhà.
- Tối Chủ nhật: Tập yoga.

Cuối tuần #3

- Tối thứ Sáu: Đi ăn tối và xem phim.
- Sáng và chiều thứ Bảy: Đi leo núi với bạn bè.
- Tối thứ Bảy: Tổ chức tiệc sinh nhật.
- Sáng và chiều Chủ nhật: Tham gia lớp tập ngồi thiền.
- Tối Chủ nhật: Ăn tối và đi khiêu vũ.

Cuối tuần #4

- Tối thứ Sáu: Đạp xe trong công viên và đi ăn kem.
- Sáng và chiều thứ Bảy: Đi xem bóng đá.
- Tối thứ Bảy: Mở tiệc BBQ với hàng xóm.
- Sáng và chiều Chủ nhật: Đi thăm vườn thú.
- Tối Chủ nhật: Cùng gia đình tham gia tình nguyện dọn dẹp công viên trong khu phố.

6 bí quyết giúp bạn có một dịp cuối tuần tuyệt vời

Dưới đây là một vài lời khuyên khi bạn lên kế hoạch:

Dám nghĩ dám làm

Đừng giới hạn những điều bạn muốn làm chỉ trong những việc bạn đã từng làm. Những hoạt động bạn chưa từng làm hoặc đã lâu không đụng tới có thể trở thành thú vui mới cho bạn mỗi dịp cuối tuần. Một độc giả đã chia sẻ với tôi rằng cô và chồng mình quyết định tham gia lớp học piano sáng thứ Bảy hằng tuần. Hiện tại cả gia đình ba người bao gồm cả con trai nhỏ của cô cũng tham gia lớp học này. Bọn trẻ sẽ thích việc học tập hơn nếu chúng biết rằng cha mẹ cùng tham gia, phải không nào? Đôi khi bạn quá quan tâm tới lịch trình của bọn trẻ tới nỗi quên mất cũng phải dành thời gian cho bản thân mình.

Sử dụng buổi sáng hiệu quả

Buổi sáng cuối tuần thường là khoảng thời gian bị lãng phí, trong khi bạn có thể làm được rất nhiều việc. Nếu muốn chạy đường dài, khi tất cả mọi người chưa tỉnh giấc là khoảng thời gian tuyệt vời để thực hiện mong muốn của bạn. Để có thể dậy sớm, bạn cần suy xét tới việc không ngủ quá muộn vào tối hôm trước. Rõ ràng về mặt

khoa học, sức khỏe hay thời gian thì đây là thói quen bạn nên xây dựng.

Tạo nên các truyền thống gia đình

Các gia đình hạnh phúc thường có một hoạt động cuối tuần mà mọi người đều yêu thích và mong chờ. Đó có thể là truyền thống làm bánh ngọt hay đi bảo tàng mỗi sáng thứ Bảy. Dù là hoạt động gì chẳng nữa, đó cũng là những ký ức khó phai đối với mỗi thành viên trong gia đình.

Dành thời gian nghỉ ngơi

Jess Lahey, một giáo viên kiêm nhà văn hiện đang sống tại New Hampshire thường dành thời gian cố định từ 1-3 giờ chiều để nghỉ ngơi hoặc ngủ trưa mỗi dịp cuối tuần. Bọn trẻ đã ý thức được khoảng thời gian nghỉ ngơi này, chúng có thể chơi điện tử cùng nhau, đọc sách hoặc xem phim trong khi bố mẹ ngủ trưa ở trên tầng. “Giấc ngủ sâu vào buổi trưa có thể giúp tôi hồi phục năng lượng. Sau khi ngủ dậy, tôi có thể lập tức đi làm vườn hoặc chuẩn bị bữa tối thịnh soạn cho gia đình.”

Dành thời gian để khám phá

Bạn có thể vừa chạy bộ, đạp xe hoặc đi dạo quanh khu dân cư, vừa khám phá những điều thú vị mà thường ngày bạn không có thời gian chú ý tới.

Lên kế hoạch cho các hoạt động vui vẻ tối Chủ nhật

Tôi nghĩ đây là bí kíp quan trọng nhất trong toàn bộ chương này của cuốn sách. Dù yêu công việc của mình tới mức nào, bạn cũng sẽ có cảm giác chán chường khi nghĩ tới những áp lực sắp phải đối mặt vào sáng thứ Hai. Trong trường hợp bạn không tha thiết gì với công

việc thì Chủ nhật quả là quãng thời gian thê lương. Bạn sẽ chẳng muốn làm gì hết và dành thời gian tự hỏi bạn đang làm gì với cuộc đời? Cuộc đời đang làm gì với bạn?

Nếu bạn đang không ngừng đặt cho mình những câu hỏi như trên, có lẽ đã đến lúc bạn cần thay đổi thói quen của mình một chút. Bạn nên sắp xếp một vài cuộc vui vào tối Chủ nhật để giải trí, thư giãn thay vì thần thờ nghĩ về ngày thứ Hai đen tối trước mắt.

Caitlin Andrews, một nhân viên thư viện cho rằng việc tận hưởng tối Chủ nhật là điều vô cùng quan trọng và cần thiết. Gia đình cô có truyền thống ăn tối cùng với nhau mỗi tối Chủ nhật, người chủ trì sẽ thay đổi luân phiên. "Ví dụ đến phiên gia đình chúng tôi chủ trì, tôi sẽ nấu những món chính trong khi những gia đình còn lại mang tới những món đồ khác ví dụ như món khai vị, rượu vang, món phụ hay đồ tráng miệng. Dù việc dọn dẹp sau đó khá phiền phức, nhưng nó không tốn nhiều thời gian lắm với sự giúp đỡ của chồng tôi. Hơn nữa, phần đồ ăn thừa lại chúng tôi có thể ăn trong cả tuần tiếp theo. Chúng tôi thường tập trung lúc 5 rưỡi chiều và chia tay lúc 9 giờ tối." Tính cả thời gian dọn dẹp, Andrews vẫn có đủ thời gian thư giãn trước khi đi ngủ. "Bữa tối truyền thống kiểu này là cách giúp tôi thoát khỏi căn bệnh 'trầm cảm tối Chủ nhật' mà mọi người thường mắc phải."

Aliza Rosen, nhà sản xuất chương trình thực tế nổi tiếng với các series *Farm Kings* và *Curvy Girls*, thường tập yoga vào 6 giờ tối Chủ nhật hằng tuần. "Đây là cách tôi giải tỏa mọi áp lực, bức dọc tích tụ cả tuần và chuẩn bị tinh thần cho tuần mới. Đó là cách tôi tự làm mới tinh thần của mình." Bà thừa nhận rằng tập yoga không đơn thuần là một hoạt động thể dục, nó giúp bà nâng cao tinh thần cho ngày thứ Hai. Đó có lẽ cũng là điều khiến Ina Garten, đầu bếp nổi tiếng được biết tới với biệt danh *Barefoot Contessa*, luôn có thói

quên đi mát xa vào 6 giờ tối Chủ nhật hằng tuần. Bà đã chia sẻ với tờ New York Times trong chuyên mục Chủ nhật của tôi rằng bà bắt đầu có thói quen đi mát xa từ năm 1985, khi đột nhiên nhận ra “mình đang làm việc rất chăm chỉ nhưng lại chẳng có mấy niềm vui. Từ đó tôi quyết định làm hai việc: tự thưởng cho mình chiếc Mustang thể thao đỏ và đi mát xa hằng tuần. Hiện tại chiếc Mustang đó không còn nữa nhưng tôi vẫn giữ thói quen đi mát xa.”

Bạn cũng có thể kết thúc cuối tuần của mình một cách tuyệt vời với công việc tình nguyện. Không gì có thể giúp bạn giải tỏa căng thẳng bằng việc tình nguyện giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình. Những nhà tổ chức cũng ý thức được rằng mọi người sẽ sẵn sàng dành thời gian tối Chủ nhật để tham gia các sự kiện tình nguyện hơn các khoảng thời gian khác trong tuần. Jacob Lee, hiện đang giữ vị trí quản lý tổ chức Focus tại quận Cam, California nói với tôi rằng mỗi tối Chủ nhật, những người tình nguyện sẽ chuẩn bị bữa ăn theo kiểu nhà hàng tự chọn cho các gia đình vô gia cư đang sống tại các nhà trọ trong vùng. “Chủ nhật là một ngày tuyệt vời để lan tỏa tình yêu thương. Mọi người thường có nhiều dự định vào thứ Bảy, nhưng Chủ nhật thì sao? Phần lớn mọi người chẳng có mấy việc để làm.” Chính vì thế các sự kiện vào tối Chủ nhật thường có sự tham gia của nhiều đối tượng đa dạng về độ tuổi và công việc, bên cạnh các thành viên thường xuyên là những người đã về hưu hay làm nội trợ. Sau khi chuẩn bị bữa ăn cho các gia đình có hoàn cảnh khó khăn, mọi người sẽ cùng ngồi lại với nhau, chia sẻ câu chuyện cuộc đời của mỗi người. Có không ít người khao khát chia sẻ và được sẻ chia, được kết nối với cộng đồng trước khi họ phải đối diện với cuộc sống đầy áp lực khi tuần mới bắt đầu.

GIẢM THIỂU TỐI ĐA NHỮNG VIỆC “PHẢI LÀM”

Ngay cả khi đã lên kế hoạch từ 3-5 hoạt động cho dịp cuối tuần chẳng nữa, bạn vẫn còn rất nhiều thời gian trống. Bạn nên làm gì với khoảng thời gian trống đó? Bạn có thể chơi đùa cùng bọn trẻ hay nằm thanh thoi trên bãi cỏ. Nhưng còn những việc phải làm thì sao? Ví dụ như việc nhà, chăm sóc sân vườn hay đóng công việc chồng chất ở công ty chờ bạn giải quyết? Những người thành công nhất ý thức được họ cần sử dụng tối đa khoảng thời gian cuối tuần để làm điều họ muốn và giảm thiểu lượng công việc mà họ không thực sự muốn. Trong phần tiếp theo của cuốn sách, chúng ta sẽ cùng nhau giải quyết ba nguyên nhân khiến dịp cuối tuần trở thành bi kịch bao gồm: việc nhà, các hoạt động của bọn trẻ và công việc bám riết bạn về nhà.

Giảm thiểu lượng việc nhà

Nếu bạn thường xuyên đi làm về muộn hoặc hay phải đi công tác xa nhà, cuối tuần là khoảng thời gian để giải quyết những công việc nhà chồng chất. Tuy vậy, tôi không chắc bạn nên coi việc hoàn thành đóng việc nhà là ưu tiên hàng đầu trong dịp cuối tuần của mình hay không.

Bởi việc nhà thường ngốn của bạn không ít thời gian. Hãy thử nghĩ xem bạn thường dành bao nhiêu thời gian trong siêu thị? Mua sắm đồ dùng thiết yếu là việc không thể không làm nhưng bạn hoàn toàn có thể tận dụng tối thứ Sáu để tiết kiệm thời gian cho thứ Bảy và Chủ nhật. Nếu sống tại các thành phố lớn, bạn có thể tranh thủ đặt hàng qua mạng trong một cuộc hội nghị buồn tẻ. Như vậy, bạn

có thể vừa hoàn thành việc phải làm mà không phải hy sinh thời gian quý báu dịp cuối tuần.

Việc giặt giũ cũng không khác là bao. Đây là việc phải làm hằng tuần, nhưng chúng ta có nhiều quần áo để mặc giữa hai lần giặt và có thể mặc lại một số đồ. Bạn cũng có thể dùng khoảng thời gian trống của các ngày trong tuần để làm việc nhà, bao gồm cả giặt quần áo. Hãy nghĩ xem nếu bỏ chút thời gian mỗi ngày để dọn dẹp nhà tắm, sắp xếp lại bếp núc sau khi nấu hoặc phủi bụi đồ đạc mỗi tối, bạn sẽ không cần tốn quá nhiều thời gian cuối tuần để làm việc nhà nữa.

Tuy nhiên có không ít người đã chia sẻ rằng họ không thể nghỉ ngơi thoải mái được khi nhà cửa trong tình trạng bừa bộn. Lời khuyên của tôi là bạn không nên quá tập trung sự chú ý vào những mục tiêu dễ thấy và đo lường được, bạn nên dành thời gian để làm những việc có giá trị lâu dài như: bồi dưỡng tình cảm, phát triển sự nghiệp hay dành thời gian phát triển bản thân.

Cách đơn giản nhất đó là tự đặt ra một khoảng thời gian ngắn nhất định dành cho việc nhà. Tối thứ Bảy trong khi chờ người trông trẻ tới, hay tối thứ Sáu sau khi ăn tối và trước khi xem ti vi. Nếu bạn thấy sàn nhà đầy bụi và cảm thấy bứt rứt khó chịu, hãy tự nhủ rằng mình mình có thời gian dành cho việc quét dọn, nhưng đó không phải lúc này.

Xem xét lại các hoạt động dành cho con cái

Một trong những nguyên nhân khác khiến dịp cuối tuần trở nên phiền muộn là chúng ta phải dành quá nhiều thời gian chạy theo lịch trình của con cái. Các bậc phụ huynh thường phàn nàn rằng dù họ rất muốn sử dụng thời gian cuối tuần hiệu quả nhưng trách nhiệm đưa đón lũ trẻ khiến họ chẳng còn mấy thời gian trống.

Dù lời phàn nàn trên tương đối khoa trương, bởi lẽ dù cho bọn trẻ nhà bạn phải tham gia một trận bóng chày dài 4 tiếng cộng thêm 4 tiếng tại bể bơi đi chăng nữa, 8 tiếng đó mới chiếm 25% thời gian cuối tuần của bạn (không tính thời gian ngủ). Tôi nghĩ rằng để tận dụng thời gian cuối tuần hiệu quả, bạn nên biết hoạt động nào đáng được ưu tiên và hoạt động nào không thể không làm. Hãy thử so sánh tính thực tiễn của việc dành nhiều giờ tham gia các buổi họp với một tiếng đồng hồ suy nghĩ về các ý tưởng kinh doanh, bạn nghĩ việc nào nên được ưu tiên hơn? Xét về khía cạnh lợi nhuận, rõ ràng việc suy nghĩ về ý tưởng kinh doanh có ý nghĩa thực tế hơn trong khi việc họp hành thuộc phạm trù không thể không làm. Hãy suy nghĩ việc sử dụng thời gian cuối tuần của bạn dưới góc nhìn tương tự, việc đưa đón và tham gia hoạt động cùng con cái là việc bạn cần làm nhưng đừng vì thế mà quên những việc thực sự có ý nghĩa với chính mình. Bạn hoàn toàn có thể ghi chú trên lịch "Chạy 6 dặm quanh bờ sông lúc 8 giờ sáng" vào thứ Bảy ngay bên cạnh lời nhắc "Tham gia trận bóng chày kéo dài 4 tiếng đồng hồ với con trai". Cách làm này sẽ giúp nhắc nhở bạn làm việc mình thích bên cạnh việc quần quật với bọn trẻ. Hãy nhớ rằng bạn sẽ có xu hướng hiện thực hóa những việc đã ghi chú trên lịch hằng ngày.

Bạn cũng có thể tận dụng các hoạt động của con theo hướng có lợi cho bản thân. Ví dụ như tổ chức các cuộc picnic cùng những gia đình thân cận, đồng nghiệp hay hàng xóm. Bằng cách này, bạn có thể vừa thỏa mãn nguyện vọng giải trí của bọn trẻ, vừa tận dụng được thời gian để duy trì, phát triển các mối quan hệ, thậm chí còn giúp bản thân thư giãn sau những ngày làm việc đầy áp lực nữa. Ngoài ra, bạn cũng có thể tận dụng thời gian chờ đợi bọn trẻ kết thúc các hoạt động thể thao để làm những việc có ích hơn. Kirsten Bischoff, nhà đồng sáng lập dịch vụ trực tuyến Hatchedit.com chia sẻ: "Tôi thường dành thời gian đọc tờ Sunday Times trong khi chờ

con gái chơi tennis. Nếu không làm vậy, tôi sẽ cảm thấy mình đang phí phạm thời gian vô ích. Tôi vẫn muốn sử dụng não bộ vào cuối tuần thay vì thực hiện nghĩa vụ đưa đón lũ trẻ như một cái máy.”

Dù cho các bậc phụ huynh không ngừng than vãn về việc phải dành quá nhiều thời gian với lũ trẻ vào dịp cuối tuần, các nghiên cứu cho thấy, trẻ thường dành nhiều thời gian trước màn hình ti vi hơn so với các hoạt động thể dục thể thao hay các hoạt động tôn giáo, giải trí hay thậm chí cả việc làm bài tập. Chỉ có một số ít trẻ thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời như thể thao, tình nguyện... Vì thế, nếu đang đổ lỗi cho lũ trẻ về sự thiếu thời gian của mình, có lẽ bạn nên nghiên cứu thời gian biểu cuối tuần của mình kỹ hơn. Hãy nhớ, bạn nên dành thời gian ưu tiên cho những việc thực sự muốn làm, những hoạt động giải trí mang tính chiều sâu thay vì đơn giản chỉ chạy theo lũ trẻ hay ngồi thần thờ trước màn hình ti vi.

Nghỉ ngơi một cách đúng nghĩa

Sau một tuần dài làm việc, cuối tuần là khoảng thời gian nghỉ ngơi dành cho bạn. Tôi muốn đề cập tới khái niệm “nghỉ ngơi” được đề cập tới trong câu chuyện Kinh Thánh nổi tiếng: Chúa trời đã mất sáu ngày để tạo nên Trái đất, và ngày thứ bảy Người sẽ nghỉ ngơi. Có rất nhiều điều luật quy định những việc được làm và không được làm vào lễ Sabbath bao gồm: không được làm việc, lái xe, sử dụng điện... bắt đầu từ lúc mặt trời lặn vào thứ Sáu tới khi mặt trời lặn vào thứ Bảy.

Các tín đồ Thiên chúa giáo thực sự tôn trọng và thực hiện theo đúng những điều luật của lễ Sabbath Do thái giáo. Theo Kinh Thánh (Mark 2:27), sau khi những tín đồ giáo phái Phari phàn nàn về việc các môn đồ của Jesus vẫn gặt lúa vào ngày lễ Sabbath, Jesus đã giải

thích với họ rằng “Lễ Sabbath được tạo ra cho con người, không phải con người được tạo ra cho lễ Sabbath.”

Trong Kinh Thánh (Exodus 23:12) có đề cập “Trong ngày thứ bảy không làm việc, bò và lừa của bạn được nghỉ ngơi, những người nô lệ lấy lại năng lượng.” Những người có công việc bận rộn, luôn phải đối diện với nhiều áp lực sẽ không cảm thấy xa lạ với lối tư duy kể trên. Bạn không cần là một tín đồ Thiên chúa mới nhận thức được rằng mình cần một ngày nghỉ đúng nghĩa để nạp đầy năng lượng. Có lẽ lễ Sabbath thực sự được tạo ra giúp con người có thời gian thư giãn dành cho bản thân. Nhà văn Joshua Foer đã từng chia sẻ với Gretchen Rubin trên chuyên mục Dự án hạnh phúc về bí quyết hạnh phúc của ông: “Tôi luôn tuân thủ theo các điều luật của lễ Sabbath từ lúc 18 tuổi. Trong vòng 25 giờ mỗi tuần, tôi sẽ hoàn toàn thư giãn. Không email. Không điện thoại. Tôi không làm và cũng không phá bất cứ thứ gì. Dù có bao nhiêu áp lực đi nữa, mọi thứ sẽ biến mất vào ngày thứ Sáu hằng tuần.”

Rinna Sak sống tại Toronto và hiện là thành viên trong một công ty kiểm toán lớn. Bà là người Do Thái và cũng tuân thủ các điều luật của lễ Sabbath. Bà cho biết: “Với ngành của chúng tôi, làm việc cả bảy ngày một tuần trong giai đoạn cao điểm gần như là điều hiển nhiên. Giai đoạn cao điểm này có thể kéo dài từ 2-3 tháng mỗi năm.” Khi mới tốt nghiệp đại học, việc nói thẳng với giám đốc của mình rằng “Tôi không thể đi làm vào thứ Bảy” quả thật không hề dễ dàng. Nhưng bà cho biết: “Dù không đi làm vào thứ Bảy, tôi vẫn làm được nhiều hơn so với những người xung quanh.” Bà cho rằng thành công của mình tới từ việc biết nghỉ ngơi đúng lúc. “Tôi biết rằng mình sẽ không làm việc từ 4 rưỡi chiều ngày thứ Sáu, vì thế tôi tập trung gấp nhiều lần để thực hiện càng nhiều việc càng tốt trước ngày lễ Sabbath. Có rất nhiều người không thể duy trì được sự tập

trung. Dĩ nhiên chẳng ai có thể tập trung suốt 12 tiếng mỗi ngày, bảy ngày trong một tuần cả.” Bà ý thức được điều đó, và ngay khi được đề bạt vào vị trí quản lý bà đã đưa ra luật làm việc dành cho cấp dưới: “Tất cả mọi người sẽ có một ngày nghỉ cuối tuần bất kể vào giai đoạn cao điểm hay không.” Nhân viên của bà luôn làm việc hết công suất bởi họ có thời gian sạc pin giữa các trận đấu.

Một khoảng thời gian rời xa máy tính, điện thoại và áp lực công việc sẽ đem lại những hiệu quả tích cực đến bạn. Ngày lễ Sabbath của Sak không thực sự là thời gian thư giãn, bởi bà có tới ba người con. Tuy nhiên, cái hay của lễ Sabbath đó là suốt 24 tiếng đồng hồ không điện thoại, máy tính, không đồ công nghệ đó, cả gia đình “buộc phải” dành thời gian cho nhau. “Đó là khoảng thời gian bạn dành cho bạn đời, cho bạn bè, con cái của mình.” Nếu chủ động rời xa các món đồ công nghệ, bạn sẽ cảm nhận được những điều khác biệt trong công việc, sự nghiệp và trong cả các mối quan hệ.

Dù bạn không theo đạo, việc dành một khoảng thời gian nhất định xa rời thế giới công nghệ là điều bạn nên làm. Rất nhiều người thành công làm việc cả vào ngày cuối tuần nhưng họ biết cách cân bằng thời gian nghỉ ngơi và làm việc một cách hợp lý. Harsh Patel, giáo viên tại trường PFC Omar E. Torres tại Chicago cho biết: “Tôi thường chẳng muốn làm gì vào tối thứ Sáu vì quá mệt mỏi, và sự thật là tôi chẳng làm gì cả. Nhưng sau khi nhận ra mình đang lãng phí quá nhiều thời gian để ngủ vào sáng thứ Bảy, tôi bắt đầu dậy sớm hơn, hoàn thành những việc dang dở và có cả khoảng thời gian tối thứ Bảy và Chủ nhật làm những việc mà tôi muốn.” Đó là cách anh nạp năng lượng cho công việc suốt hai năm qua.

Bill McGowan, một phóng viên truyền hình cho hay: “Tôi luôn cố gắng không kiểm tra mail hàng giờ vào cuối tuần.” Thay vào đó, giống như Patel, anh dậy sớm vào sáng thứ Bảy thực hiện những

việc cần làm. Anh tự pha cho mình và vợ một ly cà phê, sau đó “ngồi trên chiếc ghế quen thuộc ngoài hiên, vừa nhâm nhi cà phê vừa xử lý đồng email của mình”. 90 phút làm việc trong khoảng từ 7 rưỡi tới 9 giờ sáng trở nên thú vị hơn nhiều với sự giúp đỡ của khung cảnh tuyệt vời xung quanh. Để tránh việc mọi người trả lời mail ngay lập tức, anh sẽ lưu những email trả lời của mình trong mục thư nháp, sau đó gửi đồng thư nháp đó vào sáng thứ Hai.

Với các công việc nhà, giới hạn một khoảng thời gian cho mỗi công việc sẽ giúp bạn có nhiều thời gian thư giãn hơn vào cuối tuần. Bạn có thể dành thời gian còn lại trong trạng thái Sabbath. Trong khoảng thời gian không bị xao nhãng bởi internet hay các thiết bị công nghệ khác, những ý tưởng tuyệt vời có thể nảy ra bất cứ lúc nào. Tôi thường chợt nảy ra nhiều ý tưởng khi đi nhà thờ dù đó không phải mục đích chính của tôi. Những ý tưởng đó tới một cách tự nhiên khi tinh thần được thư giãn hoàn toàn. Dĩ nhiên, thử thách xa rời đồ công nghệ hoàn toàn không dễ dàng, trong thời buổi công nghệ thông tin bùng nổ, bạn có thể làm mọi thứ với chiếc điện thoại của mình. Có lẽ bạn chỉ muốn cầm điện thoại theo để nhận điện thoại của con cái khi cần thiết, nhưng khi cầm tới điện thoại, bạn sẽ vô tình nhìn thấy tin nhắn mail trên màn hình, khi ấy thật khó để không mở ra đọc nội dung, phải không? Bởi vậy, cách tốt nhất là hãy ẩn ứng dụng mail của bạn vào cuối tuần.

CHUẨN BỊ CHO TUẦN MỚI

Trong phần lên kế hoạch cho thời gian cuối tuần, tôi đã đề cập tới tầm quan trọng của việc lên những kế hoạch vui chơi và có ý nghĩa vào tối Chủ nhật. Điều này sẽ giúp bạn thực sự tận hưởng cuối tuần thay vì tập trung đến những căng thẳng đang chờ đợi vào thứ Hai.

Nhưng sau bữa tối với bạn bè, tham gia tình nguyện với Jacob Lee tại quận Cam hay thư giãn với dịch vụ mát xa tại Barefoot Contessa, bạn nên làm một việc vô cùng quan trọng khác, đó là lên kế hoạch cho tuần tới của mình. Hãy nhớ rằng kế hoạch bao gồm cả những việc bạn muốn làm thay vì chỉ tập trung vào những việc bạn cần làm.

Trong cuốn *7 thói quen của người thành đạt*, cố tác giả Stephen Covey đã định nghĩa việc lên kế hoạch cho tuần tới là “đặt những ưu tiên lên đầu”. Ông gợi ý một bài tập trong đó mỗi người suy nghĩ về những vai trò mà họ đảm nhận mỗi ngày. Ví dụ như tôi là một nhà văn, một người vợ, một người chạy bộ, một người bạn và một nhà tình nguyện với vị trí trong ban giám đốc của dàn đồng ca Young New Yorkers. Nếu danh sách vai trò của bạn bắt đầu gia tăng thiếu kiểm soát, bạn nên chia nhỏ chúng thành các nhóm bao gồm: sự nghiệp, các mối quan hệ và bản thân (các hoạt động thể thao hay sở thích cá nhân). Sau đó hãy nghĩ về 2-3 điều trong mỗi nhóm bạn muốn ưu tiên thực hiện trong 168 giờ tiếp theo. Hãy đặt lịch cho những ưu tiên đó trước. Sau khi thực hiện các bước trên, bạn sẽ nhận thấy một vài điều thú vị. Thứ nhất, ngay cả khi đã đánh dấu thời gian thực hiện những ưu tiên kể trên, bạn vẫn còn rất nhiều khoảng thời gian trống. Thứ hai, nếu thực hiện được tất cả những kế hoạch ưu tiên trên, bạn sẽ có một tuần hơn cả tuyệt vời trước

mắt. Frank Baxter, cựu Giám đốc điều hành Ngân hàng Đầu tư Jefferies, đồng thời là cựu Đại sứ tại Uruguay luôn thực hiện bài tập “ưu tiên lên đầu” trong suốt nhiều năm qua. Vào Chủ nhật hằng tuần, ông thường dành chút thời gian suy nghĩ về những điều đáng ưu tiên thực hiện, đồng thời chuẩn bị để linh hoạt đối phó với những điều bất ngờ trong tuần kế tiếp.

Dominique Schurman, Giám đốc điều hành của Papyrus, cũng không phải ngoại lệ khi bà luôn dành thời gian chiều tối Chủ nhật để “lên kế hoạch, chuẩn bị tinh thần cho tuần mới”. Khi tuần mới bắt đầu, mọi thứ sẽ ập tới như những cơn lũ, vì thế bà cần có một kế hoạch cụ thể, với danh sách những việc ưu tiên trước khi trận chiến bắt đầu. “Nếu không làm như vậy, tôi sẽ dễ dàng bị đồng công việc nuốt chửng và kết quả không được như ý.”

Vậy bạn nên ưu tiên những gì? Câu trả lời là bất cứ những gì bạn muốn làm, đặc biệt là những việc giúp bạn đạt được mục tiêu đã đặt ra (bất kể đó là mục tiêu tuần hay quý, năm). Bạn nên bắt đầu lên mục tiêu cho bản thân từ tháng 1 cho đến tháng 12. Hãy tự đặt câu hỏi, bạn muốn có những thành tựu gì cho sự nghiệp của bản thân? Bạn muốn cải thiện các mối quan hệ của mình như thế nào? Bạn muốn phát triển bản thân ra sao?

Lý do tôi khuyên các bạn làm việc này vào Chủ nhật là bởi nếu chờ tới thứ Hai, bạn sẽ mất thêm một ngày để lên kế hoạch. Bạn sẽ sử dụng sức mạnh ý chí của bản thân vào những việc bạn có thể làm từ trước đó. Việc lên kế hoạch trước khi tuần mới bắt đầu khiến tôi có cảm giác mình đang làm việc và sống có động lực và mục tiêu.

HÃY LÀM NHỮNG VIỆC BẠN MUỐN LÀM TRƯỚC KHI QUÁ MUỘN

Trong cuộc sống bận rộn hiện nay, nhiều người chọn giải pháp trì hoãn làm những việc mình muốn tới “những tuần tiếp theo”. Tuy nhiên, bạn hãy nhớ rằng thời gian là hữu hạn, nếu sống tới 80 tuổi, bạn sẽ chỉ có 4.160 dịp cuối tuần trong suốt cuộc đời. Trong khi đó chắc hẳn chúng ta đều có những việc muốn làm, muốn trải nghiệm trước khi rời xa thế giới này. Nhiều người chờ tới những kỳ nghỉ dài ngày, nhưng liệu bạn có thể thực hiện bao nhiêu việc chỉ với 2-3 tuần mỗi năm? Với việc thường lãng phí mỗi dịp cuối tuần không có kế hoạch cụ thể, bạn cũng đang lãng phí cuộc sống của mình.

Những bài viết về việc “đơn giản hóa dịp Giáng sinh” gần đây đã khiến tôi suy nghĩ. Rất nhiều cá nhân và cả những chuyên gia cho rằng chúng ta nên giảm thiểu gánh nặng những ngày lễ trong năm. Thay vào đó chúng ta nên thư giãn, thưởng thức khoảng thời gian nghỉ ngơi. Chúng ta không cần nướng bánh, tổ chức các bữa tiệc, trang trí nhà cửa hay chuẩn bị các hộp quà xinh xắn dưới gốc cây thông nữa. Bởi lẽ sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nếu bạn bỏ thời gian và công sức làm những việc không khiến bản thân vui vẻ, hoặc tốn tiền mua những thứ bạn không cảm thấy cần thiết.

Nhưng nếu có con nhỏ, bạn sẽ dễ dàng nhận ra mình không có nhiều dịp Giáng sinh vui vẻ với bọn trẻ đâu. Khi lớn lên, chúng sẽ không còn hào hứng lao xuống cầu thang xem ông già Noel tặng quà gì dưới gốc cây thông, chúng sẽ không chịu khó nhồi bột nướng bánh với bạn nữa. Cuối cùng, chúng còn không buồn để ý bạn làm gì với căn nhà mỗi dịp Giáng sinh nữa. Chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy thật mệt mỏi khi nghĩ tới chuyện đắp người tuyết cùng bọn trẻ phải

không? Nhưng hãy thử nghĩ xem, bạn có bao nhiêu ngày tuyết rơi để chơi cùng lũ trẻ, còn bao nhiêu ngày lũ trẻ hào hứng muốn bạn đáp người tuyết với chúng? Một ngày nào đó, khi đã già nua và ốm yếu, bạn sẽ cảm thấy nuối tiếc về những việc bạn đã không làm, về những giây phút tuyệt vời mà bạn đã có thể có với con mình. Câu hỏi đặt ra là bạn đang tiết kiệm năng lượng để làm gì? Bạn không biết những điều gì sẽ xảy ra trong tương lai. Hãy sống hết mình. Hãy sử dụng tất cả năng lượng để làm những gì mình muốn ngay bây giờ.

Với các dịp cuối tuần cũng vậy, chúng ta luôn chọn giải pháp chẳng làm gì (những việc không có ý nghĩa) hoặc làm những việc phải làm. Chúng ta không nghĩ về những việc mình muốn làm, chúng ta bó hẹp mình trong một cuộc sống hạn chế.

Chúng ta có thể lựa chọn khác đi. Tôi viết điều này trong lúc nhìn ra khu vườn xanh mướt, ngay sau dịp cuối tuần kỷ niệm ngày Quốc tế Lao động. Tháng 9 mang đến cho tôi cảm nhận về sự vận động một cách rõ ràng của thời gian, khi con đầu lòng bắt đầu vào mẫu giáo, con thứ hai bước sang tuổi thứ ba và cô con gái bé bỏng đã chập chững những bước đi đầu tiên. Vào dịp này năm ngoái, cô bé vẫn chỉ là một em bé sơ sinh mập mạp.

Tôi chưa từng chuẩn bị bất cứ kế hoạch gì đặc biệt vào dịp Quốc tế Lao động hằng năm, nhưng sẽ thật đáng tiếc nếu tôi không tận dụng khoảng thời gian quý báu này một cách khôn ngoan. Vì thế năm nay chúng tôi quyết định đi dã ngoại ở Ocean City, Maryland, tới vùng di tích chiến trường Manassas tại Virginia và điểm dừng chân cuối cùng là Công viên Quốc gia Shenandoah. Trong khoảng giữa chuyến đi, chúng tôi dừng lại một chút ở Skyline Drive để dành thời gian leo núi, đây là đoạn đường tương đối dễ đi, phù hợp với cả trẻ nhỏ. Chúng có thể có trải nghiệm đi bộ trên nền đá sỏi, ngắm

nhìn những cánh đồng xanh ngát, tận hưởng cảm giác đứng trên đỉnh núi hùng vĩ.

Đi du lịch với trẻ nhỏ không bao giờ là một trải nghiệm dễ dàng. Tâm trạng của chúng có thể thay đổi trong tích tắc. Nhưng nếu nhìn vào khía cạnh tích cực của vấn đề, thay vì khoảng thời gian vật lộn bắt chúng an phận trong xe nôi, bạn có thể đưa trẻ đi khám phá thế giới xung quanh và xây dựng những kỷ ức tuyệt vời cùng với chúng.

Những người thành công nhất hiểu rằng cuộc sống không chỉ diễn ra trong tương lai. Bạn không thể chờ tới một ngày đỡ mệt hơn hoặc công việc đỡ bận rộn hơn. Nếu luôn phải làm việc tới tối muộn trong tuần thì khoảng thời gian cuối tuần chính là chìa khoá giúp bạn thư giãn và tìm lại chính mình. Những vận động viên điền kinh đều biết rằng họ cần những ngày nghỉ giữa các bài tập căng thẳng hằng ngày nhằm làm mới tâm hồn và thể trạng của mình. Nếu có thể sử dụng thời gian cuối tuần một cách khôn ngoan, bạn có thể nạp đầy năng lượng và sẵn sàng đối mặt với ngày thứ Hai.

NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG NHẤT LÀM VIỆC NHƯ THẾ NÀO?

Phân giới thiệu

Bí quyết làm việc năng suất

Tại vùng nông thôn Bordeaux, Pháp, bất cứ ai ra ngoài đi dạo vào những buổi tối đầu tháng 1 năm 2013 đều có thể bắt gặp một cảnh tượng hiếm kỳ: một người phụ nữ với mái tóc đen đang cúi húi hoàn thành bức vẽ vùng thảo nguyên Alaska trong căn hộ của mình.

Phía bên trong căn hộ ồn ào hơn nhiều so với khung cảnh yên tĩnh bên ngoài. Nghệ sĩ Phạm Lê Uyên cho biết bà chỉ có thể sáng tạo triệt để trong khi bật ti vi hoặc radio. Bà cần một thứ gì đó lôi kéo sự chú ý của bản thân. "Nếu suy nghĩ quá nhiều, các bức tranh của tôi sẽ rất tệ. Chúng trở nên quá già nua và cằn cỗi." Vào buổi chiều, bà thường xem bản chiếu lại của series Seinfeld hoặc Mad men. Vào buổi tối, bà thích bật radio kênh NPR, điều đáng ngạc nhiên là bà có thể bắt được kênh phát thanh chính thống của Mỹ tại một căn hộ vùng nông thôn hẻo lánh của nước Pháp, nơi bà cùng chồng và hai cậu con trai nhỏ chuyển tới từ mùa hè năm 2012. Bà luôn cần sự trợ giúp đặc lực của hai chiếc iPad, một chiếc có nhiệm vụ giải trí với đủ các series truyền hình hoặc đài phát thanh, chiếc còn lại được dùng để tra cứu các thông tin cần thiết.

Hiện bà đang trong quá trình phác họa hình tượng một nhân vật trong tác phẩm Bo at Ballard Creek (tạm dịch: Bo ở Ballard Creek) viết bởi Kirkpatrick, trong dự án chuyển thể sách ảnh dành cho thiếu nhi từ tác phẩm này. Bo là một nhân vật tưởng tượng, lớn lên tại một ngôi làng nhỏ ven sông Yukon những năm 1920. Để có thể duy

trì tính chân thực của bản thảo, bà đã in vô số hình ảnh thực tế của vùng thảo nguyên Alaska và gắn khắp phòng để lấy cảm hứng. Dự án này dự kiến sẽ hoàn thiện vào tháng 6 năm 2013, đó là lý do bà phải chạy đua từng ngày để kịp thời hạn nộp bản thảo. “Trong những ngày bình thường, từ 9-11 giờ sáng là khoảng thời gian tôi có thể sáng tạo tốt nhất. Đó cũng là khoảng thời gian tôi luôn dành cho công việc. Tuy nhiên, nếu là những ngày gần hạn nộp bản thảo, tôi thường bắt đầu công việc lúc 11 giờ đêm, khi không có ai làm phiền, và tôi sẽ dính lấy bàn làm việc suốt cả đêm. Đó là những trải nghiệm thật thú vị.”

Thực tế hiện tại bà đang tâm huyết với dự án chuyển thể sách ảnh khác từ cuốn truyện Ngôi nhà nhỏ trên thảo nguyên. Dù chỉ được yêu cầu thực hiện một bức minh họa cho mỗi chương truyện, bà vẫn vẽ và phác họa nhiều hơn so với yêu cầu (“Đó thực sự là một câu chuyện tuyệt vời,” bà cho biết). Nhà xuất bản vô cùng hài lòng với những bản thảo này. Trong tháng 1, bà dồn hết năng lượng hàng đêm để hoàn thành các bản thảo đúng hạn. Trong những giai đoạn như vậy, “tôi cảm thấy như thể mình đang ở trên thiên đường. Tôi chẳng còn khái niệm thời gian. Tôi thậm chí không cảm thấy mệt mỏi.”

Dù có thực sự mệt mỏi với nghề nghiệp của mình hay không, không thể phủ nhận rằng bà có một sự nghiệp đáng ngưỡng mộ. Bà bắt đầu sự nghiệp tại DreamWorks, và sau đó quyết định lập nghiệp riêng từ 10 năm trước, bà trở thành một trong những nghệ sĩ minh họa truyện tranh nổi tiếng nhất tại thời điểm hiện tại. Bà nhận khoảng 8-9 tác phẩm mỗi năm, gồm đủ các thể loại truyện khác nhau dành cho thiếu nhi. “Tôi biết đó là một khối lượng công việc khổng lồ. Tôi cũng không biết có ai ngoài tôi nhận nhiều việc như thế mỗi năm không.” Bạn hãy thử tưởng tượng xem, mỗi cuốn sách

dành cho thiếu nhi 32 trang sẽ cần tới ít nhất 32 bức tranh hoàn thiện, chẵn chẵn với chất lượng không kém các tác phẩm bày trong triển lãm. Những nghệ sĩ khác chỉ có thể nhận từ 4-5 tác phẩm mỗi năm, trong khi bà Phạm cho biết: “Thậm chí tôi còn thường xuyên thực hiện nhiều dự án một lúc.”

Nhưng dù khối lượng công việc có đồ sộ đến đâu, bà vẫn luôn hoàn thành mọi thứ hoàn hảo, chất lượng và đúng hẹn. Bí quyết của bà là gì? Trước tiên, bà luôn thận trọng trong việc sử dụng thời gian của mình. “Tôi tính toán từng giờ mình có, theo dõi xem liệu có thể làm gì trong nửa tiếng đồng hồ, hay một tiếng đồng hồ.” Bà sẽ tự đặt những mục tiêu cho bản thân mình, ví dụ như phải hoàn thành một bản phác thảo trong khoảng thời gian một tập phim Seinfeld (20 phút kèm quảng cáo).

Chính sự thận trọng trong việc quản lý thời gian giúp bà có cái nhìn vô cùng chi tiết và rõ ràng về một ngày làm việc của bản thân. Bà Phạm thường dậy từ 6 giờ sáng, bắt đầu ngày mới với việc suy nghĩ và phác thảo về những gì bà sẽ lên màu hay đi thêm chi tiết sau đó. Đồng thời, bà cũng giải quyết mọi công việc “quản lý”, bao gồm gửi email cho các biên tập viên.

Hai con trai của bà thường dậy vào 7 rưỡi, bà dành thời gian chơi đùa với chúng và cùng chồng chuẩn bị mọi thứ cho chúng tới trường. Bà trở lại làm việc lúc 8 rưỡi để đi sâu vào các chi tiết đã được phác họa trước đó. 10 giờ, bà sẽ bắt tay vào vẽ tranh, lên màu cho tới 4 hay 5 giờ chiều. Bà quay trở lại với bọn trẻ khi chúng đi học về, chuẩn bị bữa tối và dọn dẹp, đọc truyện cho chúng nghe trước giờ đi ngủ rồi tiếp tục quay lại ca làm việc thứ ba trong ngày của mình. Với khung cảnh thơ mộng của vùng nông thôn Bordeaux, bà đã tạo nên những kiệt tác nghệ thuật từ bản năng của mình. “Vẽ tranh đối với tôi giống như việc lái xe tới một nơi mà bạn đã quen

thuộc, chẳng cần suy nghĩ, bản năng sẽ đưa bạn tới đúng nơi bạn muốn.”

Dĩ nhiên, bí quyết để vẽ tranh một cách bản năng đều xuất phát từ năng suất làm việc của bà. Bà biết cách dành thời gian hợp lý để không ngừng trau dồi khả năng hội họa của mình. “Với mỗi dự án, tôi đều sáng tạo những phong cách khác nhau và cố gắng trau dồi theo hướng đó. Khi mới bước vào ngành, rất nhiều người từng khuyên rằng tôi nên lựa chọn một phong cách nhất định, và trở nên nổi tiếng nhờ nó. Thế nhưng tôi không thích cách ấy. Thật nhàm chán khi cứ phải vẽ theo một phong cách nhất định.” Bất cứ phong cách nào rồi cũng sẽ lỗi thời, và đó là lý do chúng ta không ngừng học tập và sáng tạo cái mới. “Sáng tạo đòi hỏi rất nhiều nỗ lực nhưng cũng đầy thú vị, sau mỗi dự án tôi lại khám phá ra một cái tôi mới, một phong cách mới của mình.”

Bà đã học được cách trở nên sáng tạo mỗi khi được yêu cầu, bất kể đang mệt mỏi hay vướng bận với nghĩa vụ gia đình. Giống như bà chỉ cần bật công tắc trong não bộ là có thể chuyển ngay sang trạng thái “sáng tạo”. Bà Phạm luôn tham khảo tác phẩm của các nghệ sĩ khác, tìm hiểu rất kỹ thông tin về tác phẩm, về con người mà mình muốn minh họa để đảm bảo mức độ chân thực cao nhất. Và khi tất cả hình thức kể trên không đem lại kết quả khả quan, bà có cách khơi mào sáng tạo khác. Tháng 12 năm 2012, trong khi thực hiện dự án minh họa cuốn sách mang tên *There's no such thing as little* (tạm dịch: Chẳng có gì là nhỏ bé cả), bà đã không tìm được sự hưng phấn sáng tạo cần thiết cho tới khi tìm lại cảm hứng từ đồ trang trí Giáng sinh. “Chúng tôi đã quên không mang đồ trang trí Giáng sinh khi chuyển nhà tới Pháp,” bà giải thích, vì thế bà đã sử dụng trí tưởng tượng của mình để tự vẽ đồ trang trí. Thành quả lao động của bà là 40 món đồ trang trí, bao gồm quả thông, ông già

Noel và các thiên thần. Bà thậm chí còn vẽ khuôn mặt lên hạt dẻ, gắn hai miếng giấy cánh dơi lên và biến chúng thành những chú ma cà rồng tí hon. "Chính tôi cũng vô cùng ngạc nhiên với cây thông sau khi trang trí." Và bản thảo cũng hoàn thành, cuốn sách được xuất bản với thành công vang dội. Không lâu sau đó bà còn ký một hợp đồng minh họa về chủ đề Giáng sinh.

Thực tế, mỗi giờ của bà Phạm dường như được tính toán không chỉ một lần. Bà luôn tận dụng mọi khoảng thời gian có thể để tìm cảm hứng cho tác phẩm. Thậm chí cả chuyến đi uống cà phê cũng trở thành ý tưởng nghệ thuật và giúp bà hoàn thành dự án *The boy who loved Math* (tạm dịch: Chàng trai yêu Toán) vào mùa hè năm 2013. Đó là một cuốn sách thiếu nhi viết về thần đồng Toán học Paul Erdos. Khi nhận bản thảo, bà đã lập tức trả lời "Các bạn tìm sai người rồi." Nhưng có lẽ bị hấp dẫn bởi khả năng sáng tạo và trí thông minh của Erdos, bà đã dành thời gian tìm hiểu về người đàn ông này và môn khoa học mà ông theo đuổi. Bà vô cùng tán thưởng các ý tưởng thực nghiệm sáng tạo của Erdos. Cuốn sách nói rằng Paul Erdos luôn bị ám ảnh với việc làm thế nào để hòa mình vào thế giới của những người xung quanh, ông luôn cảm thấy mình khác với tất cả mọi người. Để minh họa cho phần lời dẫn này, bà đã vẽ một quán cà phê với các khách hàng đều chiếm giữ một hình vuông với kích thước khác nhau, trong khi đó chỉ có mình Erdos sở hữu một hình lục giác. Những hình khối trong tác phẩm đều xuất phát từ Erdos nhưng hình tượng quán cà phê là sáng tạo của riêng bà trong khi dạo chơi Paris. "Bất cứ thứ gì xung quanh tôi đều có thể trở thành một phần trong tác phẩm tiếp theo."

Điều giúp bà Phạm có thể hoàn thành lịch làm việc dày đặc, những dự án đó đem lại thử thách mới lạ và niềm vui cho bà. Tôi đã từng hỏi bà về sự lựa chọn các dự án của mình, liệu có phải bà chỉ

lựa chọn những dự án đem lại niềm vui cho trẻ em hay không? Bà bật cười và trả lời rằng: "Tôi rất muốn trả lời một cách đầy nhân văn như vậy, nhưng điều thu hút đầu tiên đến với các dự án đó đơn giản là bởi tôi nghĩ đó là điều tôi muốn làm. Tôi cho rằng các bạn đọc nhỏ tuổi sẽ thích những dự án của tôi bởi lẽ tôi có một tâm hồn vô cùng trẻ thơ, và bọn trẻ nhà tôi cũng vô cùng thích thú với những dự án tôi đã và đang làm." Bà đơn giản chỉ lựa chọn điều khiến bà cảm thấy hứng thú, đó là bí quyết đằng sau những điều kỳ diệu. Năng suất làm việc của bà Phạm thậm chí còn có dấu hiệu tăng lên theo thời gian. Rất nhiều bạn bè sau khi có con đều gặp phải không ít trở ngại, nhưng không giống những người bạn của mình, bà Phạm tìm cách kết hợp và tận dụng thời gian mình có, bà dành nhiều thời gian cho con cái nhưng vẫn không ảnh hưởng tới lịch làm việc của bản thân. "Tôi không quá quan tâm tới áp lực công việc và khoảng thời gian đầu tư cho công việc nếu biết chắc rằng tác phẩm cuối cùng sẽ tuyệt thế nào."

Trong nhiều năm nay, tôi đã từng phỏng vấn rất nhiều người về công việc và thời gian biểu mỗi ngày của họ. Tôi đã phỏng vấn bà Phạm không chỉ một lần, tôi luôn thích thảo luận với bà, một phần bởi đối với một người yêu sách như tôi, những bức tranh minh họa đầy tính nghệ thuật của bà quá đổi hấp dẫn, phần nữa là bởi tôi luôn ngưỡng mộ cách bà có thể nhìn nhận và thấu hiểu cùng lúc công sức cần thiết phải bỏ ra để đạt được thành công và niềm vui công việc có thể mang lại cho bà. Rất ít người có thể đồng thời thấu hiểu cả hai điều trên. Sau mỗi lần chuyện trò qua điện thoại với bà Phạm, não bộ của tôi giống như được khai sáng vậy.

Dĩ nhiên, không phải ai cũng kiếm sống bằng cách vẽ minh họa cho sách truyện, bởi thế thời gian biểu của bạn chắc hẳn sẽ không giống vậy. Lịch làm việc của một nghệ sĩ dĩ nhiên không giống nữ y

tá, nông dân, giáo viên, nhân viên văn phòng, giám đốc tập đoàn hoặc bất cứ ngành nghề nào mà 7 tỉ con người trên trái đất đang gánh vác. Tuy nhiên, có một thực tế không đổi, đó là thời gian chúng ta có là như nhau. Những điều bạn đạt được sẽ phụ thuộc vào việc bạn sử dụng khoảng thời gian của mình như thế nào. Và dù ngành nghề khác nhau, tư duy của bà Phạm về cách sử dụng thời gian, cách kết hợp công việc và đời sống hằng ngày hoàn toàn có thể được áp dụng cho các đối tượng ngành nghề khác.

Chúng ta thường có xu hướng lãng phí thời gian trước mắt và cho rằng thời gian là vô hạn. Chúng ta luôn đang đếm thời gian và ước có thể tận dụng chúng một cách hiệu quả hơn. Nhưng trên thực tế, chúng ta đang để thời gian trôi đi vô nghĩa. Việc lãng phí thời gian cũng không khác gì việc chúng ta lãng phí tiền bạc, mua một chiếc áo len mà chẳng bao giờ mặc tới. Nhưng những người thành công biết mình có gì và tận dụng những gì mình có để đầu tư sinh lời. Họ hiểu rằng thời gian, cũng giống như nguồn vốn, có thể được phân bổ để tạo ra lợi nhuận. Họ thậm chí cho rằng khoảng thời gian làm việc cần phải được sử dụng thận trọng hơn so với nguồn vốn họ có, bởi lẽ thời gian là hữu hạn. Bạn có thể kiếm thêm nhiều tiền mỗi ngày nhưng không sức mạnh siêu nhiên nào khiến bạn có hơn 168 tiếng mỗi tuần, và bạn cũng chẳng thể làm việc suốt 168 tiếng ấy không nghỉ.

Nếu bạn có những lựa chọn của riêng mình trong công việc, tuân thủ những nguyên tắc đặt ra, đầu tư thời gian hợp lý thay vì lãng phí chúng, bạn sẽ làm được nhiều hơn trong cùng khoảng thời gian bạn có. Bà Phạm đã hình dung nó giống như ma thuật: “Tôi không hiểu tại sao mình có thể hoàn thành từng ấy tác phẩm trong khoảng thời gian tôi có. Bà từng đùa với tôi rằng bà có lẽ sẽ cảm thấy vô cùng hào hứng nếu nhận được một hợp đồng yêu cầu 100 bức tranh

trong ba ngày rưỡi. “Trong khoảng 11 giờ đêm đến 2 giờ sáng mỗi ngày, tôi đắm chìm trong cảm hứng sáng tạo vô tận, các tác phẩm lần lượt hoàn thiện, tôi thậm chí còn không quan tâm tới thời gian nữa. Cảm giác đó thực sự rất tuyệt.”

Bằng cách nào bạn có thể cảm thấy những công việc mệt nhọc trở nên tuyệt vời? Bằng cách nào bạn có thể sử dụng thời gian khôn ngoan để hoàn thành tất cả công việc một cách hoàn hảo? Bạn cần đầu tư thời gian thế nào để phát triển bản thân và sự nghiệp?

Những câu hỏi trên đều vô cùng hóc búa. Thậm chí còn khiến bạn chán nản nếu bạn luôn mắc kẹt trong những buổi họp hành kéo dài vô tận. Chúng tôi muốn báo cho các bạn một tin tốt lành là có rất nhiều cách giúp bạn sử dụng thời gian thận trọng hơn. Ngay cả khi cảm thấy hoàn toàn bất lực trước sự thiếu hụt khả năng kiểm soát thời gian của mình, bạn vẫn có thể nhìn vào lịch, tìm kiếm những khoảng trống có thể tận dụng thay vì để từng phút quý giá vượt khỏi tay. Bí quyết năng suất làm việc cao nằm ở những nguyên tắc sống hằng ngày mà bạn cần chú ý. Bà Phạm và rất nhiều người thành công khác đã khám phá ra sức mạnh khiến thời gian làm việc trở nên hiệu quả hơn. “Tôi là người rất may mắn vì sở hữu công việc hiện tại. Con tôi có thể thấy tôi yêu những gì tôi đang làm như thế nào.”

Nguyên tắc 1: Ý thức thời gian

Việc tôi bắt đầu nghiên cứu về chủ đề thời gian không xuất phát từ hứng thú với lĩnh vực quản lý thời gian, mà bởi những nghiên cứu học thuật về việc sử dụng thời gian khiến tôi vô cùng kinh ngạc và thích thú. Sau khi lục tung mọi số liệu từ cuộc điều tra hằng năm về việc sử dụng thời gian được văn phòng Thống kê Lao động Mỹ cung cấp, cũng như tham khảo nhiều dự án liên quan khác nhau, tôi đã đi

tới một kết luận rằng những gì chúng ta vẫn nghĩ về cách sử dụng thời gian hoàn toàn không đúng. Chúng ta thường tiêu tốn quá nhiều thời gian vào các công việc nhà, đánh giá thấp và dành quá ít thời gian cho việc nghỉ ngơi. Chúng ta thường lý tưởng hóa một thời kỳ nào đó trong khi nó hoàn toàn không tồn tại; ví dụ như phụ nữ Mỹ dành nhiều thời gian cho con cái hơn so với những năm 1950, 1960 của thế kỷ trước.

Những tư duy sai lầm này có ảnh hưởng không ít tới cách sử dụng thời gian trong công việc. Những người được trả lương theo giờ đều biết chính xác mình làm việc bao nhiêu giờ một ngày. Những người được trả lương theo tháng có khái niệm vô cùng mơ hồ về khoảng thời gian thực sự làm việc của mình. Họ chỉ biết một luật bất thành văn: thời gian làm việc được ghi nhận càng nhiều thì bạn càng có xu hướng được đánh giá cao. Kết quả nghiên cứu đưa ra tháng 6 năm 2011 về thời gian làm việc mỗi tuần trên cơ sở so sánh thời gian làm việc thực tế và câu trả lời của đáp viên cho thấy rằng: những người tự nhận mình làm việc hơn 75 tiếng một tuần thực chất đã “nói quá” phải tới 25 tiếng đồng hồ. Những người cho rằng thời gian làm việc một tuần của mình trong khoảng 65-75 tiếng thường chênh so với thời gian làm việc thực tế trung bình 20 tiếng đồng hồ. Những người cho rằng mình làm trong khoảng 55-64 tiếng chênh so với thực tế 10 tiếng đồng hồ. Bởi vậy, hãy thử làm một phép tính, nếu trừ đi tất cả những khoảng chênh trên, chúng ta thấy rằng trung bình mỗi người làm việc không tới 60 tiếng đồng hồ mỗi tuần. Đây là con số bản thân tôi rút ra được trong quá trình nghiên cứu thời gian biểu của các đối tượng trong suốt nhiều năm qua. Tôi đã từng có cơ hội phát biểu tại một trong những công ty nổi tiếng về năng suất làm việc và áp lực công việc vô cùng lớn. Nhật ký thời gian làm việc của các nhân viên cho thấy họ làm việc trên dưới 60 tiếng một tuần, đó là những tuần căng thẳng nhất khi họ thậm chí

không nghỉ phép hay nghỉ vì bất cứ lý do nào khác. Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy cạnh tranh và việc khoe mẽ về thời gian làm việc của mình trở thành hình thức chứng minh tình yêu và mức độ cống hiến.

Thoạt nghe thật buồn cười nhưng hành vi khoe mẽ kể trên cũng đem lại hậu quả nhất định. Nếu bạn nghĩ mình làm việc 80 tiếng một tuần, bạn sẽ có những sự lựa chọn khác biệt để cố gắng tận dụng khoảng thời gian kể trên so với việc bạn nghĩ bạn chỉ có 55 tiếng làm việc mỗi tuần. Đó là lý do bà Phạm luôn thận trọng trong việc tính toán thời gian của mình, đó cũng là lý do tại sao những người muốn cải thiện cách sử dụng thời gian của mình cần biết rằng họ đang lãng phí thời gian thế nào. Nếu đã từng cố gắng giảm cân, bạn sẽ biết rằng việc đầu tiên các chuyên gia dinh dưỡng yêu cầu bạn thực hiện đó là theo dõi chế độ ăn uống hằng ngày. Một nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn kiêng Mỹ cho thấy những người phụ nữ chịu khó theo dõi chế độ ăn uống, dinh dưỡng của bản thân có thể giảm 3kg so với những người không làm như vậy. Việc ghi chép những gì đã ăn cùng hàm lượng calories sẽ khiến bạn thận trọng hơn về những bạn ăn. Tương tự như vậy, việc ghi chép cách sử dụng thời gian sẽ khiến bạn ý thức về những khoảng thời gian đã mất, những việc bạn đã làm được và chưa kịp làm.

Có rất nhiều ứng dụng trên điện thoại giúp bạn ghi chép nhật ký làm việc của mình theo thời gian, hoặc bạn có thể tải một bản nhật ký thời gian truyền thống trên trang web của tôi. So với việc sử dụng điện thoại hay máy tính để ghi chép nhật ký hằng ngày, tôi thậm chí thích sử dụng sổ tay hơn. Nếu chưa từng viết nhật ký thời gian, tôi khuyến khích bạn nên ghi chép nhật ký thời gian và lên kế hoạch cho cả tuần. Bạn dành bao nhiêu thời gian cho việc kiểm tra

email? Cho việc suy nghĩ? Lên kế hoạch? Đi du lịch? Họp hành? Làm những việc bạn được trả lương để làm?

Sau khi tiến hành ghi chép, việc tiếp theo là đánh giá số liệu. Hãy tính tổng thời gian làm việc của bạn và đánh giá xem kết quả trên tay có hợp lý hay không? Bạn có thấy mình đang lãng phí hay dành quá ít thời gian cho một hạng mục nào đó không? Có lẽ điều lớn nhất bạn có thể thu hoạch được từ thực nghiệm này đó là biết mình cần bao nhiêu thời gian để làm một việc cụ thể nào đó. Ví dụ, nếu đã viết xong nội dung bài blog, tôi sẽ cần 30 phút để điều chỉnh định dạng và chèn ảnh, đường dẫn – tôi sẽ đăng bài vào lúc 11 giờ 45 phút, sau một cuộc gọi và trước khi dùng bữa trưa với các con. Những người phải xoay xở với nhiều việc mỗi ngày sẽ có độ nhạy cảm nhất định với khoảng thời gian họ cần, từ đó họ cũng có cái nhìn tổng quan hơn về những việc họ có thể làm được trong vòng 2.000-3.000 tiếng đồng hồ mỗi năm từ 40-60 tiếng làm việc mỗi tuần. Đối với bà Phạm, một bức tranh sẽ cần thời gian ngang với một tập Seinfeld. Trong bài viết đăng trên Nhật báo phố Wall tháng 10 năm 2012 về thời gian làm việc của Connie Brown, một nghệ sĩ trong lĩnh vực vẽ bản đồ cá nhân, bà cho biết một tấm bản đồ cần hơn 200 giờ đồng hồ để hoàn thành. Bởi vậy bà thường chỉ nhận 12 hợp đồng mỗi năm. Nếu tính cả thời gian làm những công việc liên quan khác, 12 bản hợp đồng này sẽ lấy của bà từ 2.000-3.000 giờ làm việc mỗi năm. Một nghệ sĩ ít kinh nghiệm hơn có thể nỗ lực thực hiện khoảng 50 dự án như vậy mỗi năm, nhưng 50 dự án sẽ cần khoảng 10.000 giờ làm việc, trong khi mỗi năm chúng ta chỉ có 8.760 tiếng (và 8.784 tiếng đồng hồ đối với năm nhuận), đó là một cách tính toán hoàn toàn không hợp lý.

Bạn không nhất thiết phải viết nhật ký thời gian mãi, nhưng áp dụng một vài ngày sẽ giúp bạn có cái nhìn đúng đắn về thời gian

mình có và đưa ra các sự lựa chọn khôn ngoan để tận dụng thời gian hiệu quả hơn. Một vị bác sĩ bận rộn sau khi xem xét nhật ký thời gian làm việc của mình có thể trao đổi với cấp trên để cải thiện quy trình cũng như số lượng hạng mục các công việc không cần thiết để ông có thể khám cho nhiều bệnh nhân hơn. Với kinh nghiệm của mình, tôi đã đưa ra quyết định sẽ không trì hoãn các cuộc gọi công việc trước 11 rưỡi sáng mỗi ngày, bởi lẽ tôi biết khoảng thời gian đó khả năng truyền tải của tôi hoạt động hiệu quả nhất.

Bạn có thể sẽ thấy rất ngạc nhiên khi biết cách mình sử dụng thời gian không giống với những gì mình mong muốn, và thời gian là thứ không bao giờ trở lại. Thay vì tiếc nuối khoảng thời gian lãng phí không thể挽 hồi, bạn hãy học cách tận dụng hiệu quả 2.000-3.000 giờ làm việc mỗi năm của mình thì hơn.

Nguyên tắc 2: Lên kế hoạch

Khi biết mình có bao nhiêu thời gian làm việc mỗi tuần, mỗi tháng hay mỗi năm, việc tiếp theo đó là bạn nên sử dụng khoảng thời gian mình có như thế nào. Hợp đồng lao động của các giáo viên thường bao gồm một khoảng thời gian lên kế hoạch, cho phép họ đặt ra các mục tiêu cũng như soạn giáo án bên cạnh thời gian lên lớp thông thường. Dĩ nhiên không phải lúc nào kế hoạch đặt ra cũng diễn ra suôn sẻ, nhưng ít nhất bạn cũng ý thức được những việc bạn sắp làm và nỗ lực hết sức để biến kế hoạch thành hiện thực. Erica Woolway, giám đốc phụ trách học thuật của Uncommon Schools, đồng thời là đồng tác giả cuốn sách 42 Rules for getting better at getting better (tạm dịch: 42 nguyên tắc giúp bạn làm việc tốt hơn) đã tiến hành nghiên cứu thói quen làm việc của những giáo viên giỏi tại các trường nổi tiếng. Kết quả nghiên cứu cho thấy các giáo viên đều lên kế hoạch giảng dạy vô cùng chi tiết, thậm chí họ còn ghi chú những câu hỏi muốn đặt ra cho học sinh. Đây là yếu tố lớn góp

phần tạo nên sự khác biệt giữa những giáo viên giỏi và những giáo viên “tâm tâm”.

Hãy thử tự hỏi, lần cuối bạn dành thời gian để lên kế hoạch là khi nào? Khi tôi tiến hành đặt câu hỏi về những hạng mục mà các đáp viên muốn dành nhiều thời gian hơn. 90% lựa chọn việc lên kế hoạch và tư duy về những việc phải làm. Phần lớn mọi người đều muốn dành thời gian để tư duy chiến lược nhưng tiếc thay họ không có đủ thời gian, vì quá bận rộn. Tôi thường có chút không đành lòng mỗi khi nhận được câu trả lời kiểu này. Những người thành công nhất – cũng có 168 giờ mỗi tuần như chúng ta – nhưng họ vẫn dành đủ thời gian cho việc lên kế hoạch cho cuộc sống của họ. Cũng giống như việc bà Phạm dành 1-2 tiếng mỗi sáng để phác họa ý tưởng cho tác phẩm của mình, điều này giúp bà và nhà xuất bản có được cái nhìn về hướng phát triển của tác phẩm, đồng thời có những yêu cầu thay đổi cần thiết nếu thấy chưa đúng hướng. Sẽ rất lãng phí thời gian nếu giữa chừng bạn nhận ra bức tranh sẽ đẹp hơn nếu mình thêm hay cắt bỏ một vài chi tiết.

Lên kế hoạch mới chỉ là một nửa chặng đường, một nửa quyết định thành bại của cuộc chiến bất kể đó là thương trường hay chiến trường. Dự án nghiên cứu thời gian làm việc của các Giám đốc điều hành được thực hiện bởi Đại học Kinh tế và Khoa học Chính trị đã yêu cầu các trợ lý ghi chép nhật ký thời gian làm việc của CEO của các công ty lớn tại các quốc gia khác nhau. Phân tích sơ bộ từ số liệu của các Giám đốc điều hành tại Ấn Độ cho thấy, doanh thu của doanh nghiệp tăng tỉ lệ thuận với thời gian làm việc của CEO. Chi tiết hơn thì doanh thu tỉ lệ thuận với độ tăng thời gian các CEO dành cho việc hoạch định chiến lược kinh doanh. Lên kế hoạch không đồng nghĩa với việc dành nhiều thời gian hơn cho các buổi họp dù cho các buổi họp với nhân viên là không thể thiếu. Thời gian của các

CEO là hữu hạn và vô cùng quý giá, chính vì thế, lên kế hoạch cách phân bổ thời gian hợp lý sẽ giúp họ tăng hiệu quả làm việc.

Đó cũng chính là triết lý đằng sau thói quen lên kế hoạch mỗi tuần vào Chủ nhật tuần trước đó của Michael Soenen. Ông là CEO của FTD trong nhiều năm và hiện đang nắm giữ vị trí tương tự tại EmergencyLink, một công ty lưu trữ các thông tin liên lạc khẩn cấp cho gia đình hay người thân trong tình huống nguy hiểm. Ông nói rằng một trong những chìa khoá thành công đó là dành một nửa còn lại của ngày Chủ nhật cho việc tư duy chiến lược.

Ông thường dành vài tiếng đồng hồ để suy nghĩ về những việc cần được ưu tiên, và đảm bảo cấp dưới của ông cũng có ý thức về những việc cần ưu tiên đó. "Tôi thường lướt qua một lượt những câu hỏi đang có trong đầu, suy nghĩ về những dự án quan trọng nhất hiện nay. Vì nếu tôi và cấp dưới ý thức được những việc cần làm trước hết vào tối Chủ nhật, chúng tôi sẽ bắt đầu Thứ hai một cách chủ động hơn." Cả nhóm sẽ chỉ cần một buổi họp mặt ngắn vào buổi sáng và bắt tay vào làm việc ngay lập tức. Cách lên kế hoạch như vậy khiến năng suất làm việc tăng lên nhanh chóng. Soene biết vai trò lãnh đạo của ông là "giúp nhân viên của tôi tận dụng triệt để thời gian của họ. Họ sẽ khó làm việc hiệu quả nếu tôi không đưa ra những yêu cầu công việc rõ ràng và hợp lý. Do đó công việc của tôi là suy nghĩ và lên kế hoạch chiến lược." Nếu ông chờ tới thứ Hai mới lên kế hoạch, các nhân viên cũng sẽ phải chờ tới chiều thứ Hai để biết họ cần phải làm gì. Nếu bạn có 10 nhân viên, 4 tiếng đồng hồ mất phương hướng vào sáng thứ Hai đồng nghĩa với 40 tiếng làm việc lãng phí. Nhưng ngược lại, nếu Soenen tận dụng thời gian còn lại của ngày Chủ nhật lên kế hoạch hiệu quả, tất cả sẽ có một tuần mới hoàn hảo.

Những người tham gia dự án *Getting things done* (tạm dịch: *Hoàn thành mọi việc*) của David Allen thường dành một khoảng thời gian nhất định để đánh giá những gì sẽ làm trong tuần tiếp theo. Họ sẽ xem xét những việc phải làm, nhóm các hạng mục vào danh sách “một ngày nào đó/có thể sẽ làm” và xác định các hành động tiếp theo để hoàn thành những dự án lớn là gì. Allen nhận ra rằng “cuối tuần là khoảng thời gian tuyệt vời để lên kế hoạch cho tuần tiếp theo. Đó là khoảng thời gian phù hợp để ngồi xuống và suy nghĩ về những việc mình cần làm.” Yếu tố mấu chốt đó là lựa chọn một khoảng thời gian và không gian “yên tĩnh, bình tâm, không có tiếng điện thoại reo, không bị ai quấy rầy”. Rất nhiều khách hàng của Allen không may mắn có được khoảng thời gian yên tĩnh như vậy, một vài người trong số họ không lên bất cứ cuộc hẹn nào trước 9 giờ sáng thứ Hai, nhờ đó họ có thể bắt đầu dành thời gian tư duy từ 7 giờ sáng và lên kế hoạch trước tuần mới thực sự bắt đầu. Một số khác lựa chọn làm việc tại nhà vào thứ Sáu hằng tuần, sử dụng nửa thời gian để xem xét lại tuần vừa qua và lên kế hoạch cho tuần sắp tới. Dù lựa chọn khoảng thời gian nào chẳng nữa, hãy cố gắng sắp xếp lại suy nghĩ của bạn, bỏ những thứ không cần thiết ra khỏi đầu, nhặt ra những việc cần thiết chưa được hoàn thành. “Tôi không muốn bắt đầu những dự án mới trong khi những dự án cũ đang trong tình trạng trì trệ,” Allen cho biết. Dĩ nhiên điều đó không đồng nghĩa với việc ông từ chối những ý tưởng và kế hoạch mới.

Tôi thường lên kế hoạch cho bản thân theo ba cấp độ khác nhau. Vào tháng 12, tôi sẽ nghĩ về những câu hỏi sẽ đưa ra trong buổi “đánh giá kết quả làm việc”, tôi hy vọng mình có được cái nhìn về những gì tôi có thể làm sau 2.000-3.000 tiếng đồng hồ tiếp theo. Dĩ nhiên tương lai tràn ngập những điều không thể đoán trước, thậm chí những mục tiêu đề ra cũng hoàn toàn có thể thay đổi. Nhưng những mục tiêu hằng năm sẽ khiến chúng ta biết mình muốn

làm là gì và từ đó tập trung thực hiện mục tiêu đó hơn. Bước tiếp theo là lên danh sách những điều cần ưu tiên trước tiên cho tuần kế tiếp vào mỗi chiều Chủ nhật. Danh sách đó sẽ bao gồm những nhiệm vụ cần thực hiện ngay lập tức và các bước cần thiết để tiến gần hơn mục tiêu cả năm của bản thân tôi. (Nếu mục tiêu là tăng lượng truy cập trang blog cá nhân, có lẽ bạn nên dành 30 phút đánh giá xem có bao nhiêu cách khiến lượng truy cập của bạn tăng nhanh, nếu mục tiêu của bạn là hoàn thành một cuốn tiểu thuyết thì Chủ nhật hằng tuần bạn nên lên kế hoạch viết 2.000 chữ trong tuần tiếp theo). Vào chiều Chủ nhật, tôi lên kế hoạch thật chặt chẽ cho ngày thứ Hai và kế hoạch mở cho những ngày còn lại. Sau đó, vào ngày thứ Hai tôi lên kế hoạch chặt chẽ cho ngày thứ Ba và tiếp tục như vậy. Tôi thường hoàn thành gần như mọi việc vào thứ Sáu để có thêm nhiều thời gian lên kế hoạch cho tuần tiếp theo.

Mỗi người có một phong cách làm việc khác nhau, bởi thế sẽ không có hình thức lên kế hoạch nào hoàn hảo cho mọi đối tượng. Vấn đề quan trọng nhất không phải là bản kế hoạch trông như thế nào, việc tạo thói quen lên kế hoạch mới là mục tiêu tối cần thiết. Một khi đã quen lên kế hoạch, suy nghĩ kỹ mọi thứ trước khi bắt tay thực hiện bất cứ điều gì, bạn sẽ nhận ra việc lên kế hoạch cũng có thể gây nghiện. Bạn sẽ bắt đầu làm việc vào những khoảng thời gian kỳ lạ để đảm bảo rằng kế hoạch luôn được cập nhật và đi đúng hướng. Durval Tavares, CEO của Aquabotix, một công ty sản xuất robot hoạt động dưới nước, cho biết đôi khi ông dậy từ 4 giờ sáng. “Không phải tôi đặt đồng hồ dậy vào lúc đó, mà bởi tôi có quá nhiều thứ cần suy nghĩ trong đầu. Bạn sẽ khó có được sự tỉnh táo khi bước vào văn phòng và chìm trong đủ thứ việc mà bản thân bạn đôi khi cũng hoài nghi tầm quan trọng của chúng.” Vì thế, ông lên kế hoạch trước bữa sáng và bắt đầu tuần mới với tâm thế hoàn toàn sẵn sàng.

Bạn cũng có thể bắt đầu lên kế hoạch cho cuộc sống hằng ngày của mình. Mike Williams, cựu CEO của GE chia sẻ rằng ông thường dành vài phút cuối giờ làm việc để đánh giá xem mình thích tập trung vào điều gì vào buổi tối. Ví dụ, ông sẽ đánh dấu trên lịch để bàn về buổi thuyết trình của con gái với dòng ghi chú "Hỏi xem con bé cảm thấy thế nào?" Bằng cách này, ông có thể trở về nhà và thể hiện sự quan tâm với gia đình mình. Ông biết mình chỉ còn khoảng 4 năm nữa trước khi các con rời nhà tự lập, ông muốn tranh thủ khoảng thời gian còn lại để xây dựng những "viên ngọc ký ức tuyệt vời nhất có thể. Đó là những điều tôi không bao giờ muốn đánh mất. Trước đây, khi chưa học được cách nhắc nhở bản thân về những việc cần làm để thể hiện tình yêu thương với gia đình, tôi đã bỏ lỡ không ít những cơ hội không thể lấy lại được." Giống như thời gian làm việc, thời gian dành cho gia đình và cho bản thân cũng không bao giờ trở lại, hãy sử dụng nó thật ý nghĩa.

Nguyên tắc 3: Nắm lấy thành công

Khi đã xây dựng được thói quen lên kế hoạch chi tiết và hiệu quả, bạn gần như đã nắm trong tay thứ vũ khí giúp sự nghiệp phát triển nhanh chóng. Bạn sẽ nghĩ tới hàng trăm đối tượng bạn muốn gặp, hàng trăm ý tưởng kinh doanh mới sẽ xuất hiện. Nhưng thoát nghe có vẻ mâu thuẫn, hãy kiểm chế việc cố gắng hoàn thành mọi thứ trong thứ Hai đầu tuần. Hãy duy trì sự cân bằng và tư duy thận trọng về khả năng của bản thân. Những người thành công nhất thường nhìn nhận những điều mà họ phải làm hơi khác biệt. Họ không chỉ lên một bản danh sách thứ tự ưu tiên, mà chúng giống như những bản hợp đồng vậy. Họ cần đảm bảo mọi thứ họ viết ra sẽ được thực hiện, dù thời hạn công việc vô cùng sát sao và khó khăn đến mấy chẳng nữa. Trong trường hợp của Phạm, bà cho biết "Vài năm trở lại đây, các nhà xuất bản cho rằng tốc độ làm việc của tôi

sẽ chậm lại sau khi sinh con thứ hai, nhưng thực tế cho thấy tôi vẫn luôn duy trì và nộp bản thảo đúng thời hạn.” Thậm chí, trong một vài dự án bà còn phải chờ đợi người khác bắt kịp tốc độ của mình.

Cuộc sống hiện nay tràn đầy những yếu tố bất ngờ, vì thế bí quyết thành công dựa trên hai điều: lựa chọn những ưu tiên cần làm một cách phù hợp và xây dựng cách thức thực hiện mục tiêu hiệu quả.

Chalene Johnson, chuyên gia thể dục thẩm mỹ rất nổi tiếng với các video hướng dẫn tập Turbo Jam, thường giới hạn danh sách ưu tiên của mình tại con số sáu, trong đó có ba việc cần phải thực hiện trong ngày và ba bước nhỏ khác thúc đẩy cô hướng tới mục tiêu “tiền đề” của năm. Đó không nhất thiết phải là mục tiêu rõ ràng nhất của cô. Ví dụ năm 2011, cô muốn cuốn sách đầu tay của mình *Push: 30 days to turbocharged habits, a bangin’ body, and the life you Deserve!* (tạm dịch: *30 ngày chống đẩy: thay đổi thói quen để có thân hình hoàn hảo và cuộc sống mà bạn xứng đáng*) lọt vào danh sách những cuốn sách bán chạy nhất năm. Johnson nhận ra rằng, để biến mục tiêu ấy trở thành hiện thực cô cần có ít nhất 100.000 địa chỉ email của người hâm mộ, từ đó tiếp cận và quảng bá cuốn sách của mình. Các hoạt động truyền thông cần thiết để có được nguồn thông tin ấy chính là một trong những mục tiêu “tiền đề” được đề cập tới ở trên. Một số mục tiêu “tiền đề” khác của Johnson là gì? Khoảng một năm trước cuộc phỏng vấn với tôi, cô đã bán hai trong số các công ty của mình cho Beachbody, một công ty chuyên các dịch vụ thể dục thể hình tại nhà. Cô vẫn giữ vị trí chuyên gia tư vấn cho hai công ty này trong khoảng một năm, tiền lương của cô vẫn phụ thuộc một phần vào kết quả kinh doanh của Beachbody. Chính vì thế, một trong những mục tiêu “tiền đề” khác của cô đó là giúp Beachbody đạt tới một mức lợi nhuận nhất định.

Ngày tôi phỏng vấn Johnson, ba bước giúp cô tiến gần tới mục tiêu đề ra của mình trong tuần đó là: sắp xếp cuộc hẹn với người giúp cô triển khai một dự án tiềm năng; lên kế hoạch một cuộc họp qua điện thoại với Giám đốc điều hành Beachbody vào ngày tiếp theo; và sắp xếp lại nội dung chuẩn bị sẵn sàng cho một buổi thuyết trình quan trọng.

Khi danh sách việc cần làm của bạn chỉ dừng lại ở con số sáu, “sẽ thật dễ dàng để lướt qua chúng mỗi ngày và xem mình đã hoàn thành được bao nhiêu trong số đó. Tôi luôn lướt qua bản danh sách này mỗi khi có thời gian và cảm thấy vô cùng thoả mãn với tốc độ làm việc của bản thân. Nó giống như một liều thuốc kích thích giúp bạn luôn giữ bản thân tỉnh táo và giữ đúng hướng đi đã chọn ban đầu.” Thực tế, việc chỉ giới hạn số lượng những việc cần làm ở mức nhất định sẽ giúp bạn tránh đối đầu với cảm giác thất bại, với cảm giác bị đè nén trước quá nhiều công việc. Bạn sẽ có thể hoàn thành tất cả mọi việc cần làm. Có không ít người đặt ra quá nhiều việc phải làm trong một khoảng thời gian ngắn, điều đó khiến họ kiệt sức trước khi đạt những mục tiêu “tiền đề” cần thiết.

Thực hiện ba việc cần làm mỗi ngày trên con đường tiến tới mục tiêu lớn cuối cùng nghe chừng không mấy to tát, nhưng hãy thử nghĩ xem nếu có thể thực hiện ba việc cần làm một cách hoàn hảo mỗi ngày, bạn có thể bước tới 750 bước gần hơn tới mục tiêu cuối năm của mình. Nếu mục tiêu của bạn là hoàn thành một bản thảo dài 75.000 chữ, thì mỗi ngày bạn chỉ cần viết khoảng 100 chữ – thậm chí còn không dài bằng đoạn viết này. Những người thành công nhất biết rằng thực hiện những việc nhỏ bé một cách hoàn hảo mỗi ngày sẽ đem tới cho bạn năng lượng và thành tựu vô cùng to lớn trong tương lai.

Cũng giống như Johnson, David Allen cũng tự giới hạn số lượng bảng danh sách của mình. Sau khi xem qua tất cả những việc phải làm (từ những việc nhỏ nhất), ông sẽ tự lựa chọn 1-3 việc mà ông thực sự muốn tập trung năng lượng để thực hiện. Ông cũng nói với nhân viên của mình hãy tập trung vào một số công việc nhất định mà thôi. Nếu bạn nói rằng: "Chà, tôi đã hoàn thành tất cả mục tiêu trong hôm nay rồi," bạn có thể lựa chọn thêm 1-2 hạng mục nữa, nhưng đừng tự làm khó bản thân.

Johnson không chỉ gia tăng cơ hội thành công của mình với việc giới hạn số lượng những công việc cô muốn tập trung làm trong ngày mà còn với thói quen theo dõi tiến độ làm việc mọi lúc mọi nơi.

Một trong những cách giúp bạn luôn tỉnh táo và theo dõi tiến độ làm việc của bản thân đó là tham gia hoạt động nhóm với những người có chung mục đích. Nika Steward, người sở hữu một công ty chuyên về marketing trực tuyến với tên gọi Ghost Tweeting, đã tham gia một câu lạc bộ có tên 7-Figure của những nữ doanh nhân thành đạt. Mỗi thứ Hai hằng tuần, các nữ doanh nhân sẽ lên mạng, đăng tải mục tiêu hằng tuần giúp họ thực hiện được mục tiêu cuối năm của bản thân. Sau đó vào thứ Sáu, các thành viên sẽ kiểm tra xem danh sách của từng người đã được thực hiện hay chưa. Ví dụ, mục tiêu hằng tuần của Steward đưa ra vào thứ Hai là gửi 10 email đề nghị hợp tác. "Trong trường hợp chưa hoàn thành vào thứ tối thứ Năm, tôi sẽ thức cho tới khi hoàn thành mới thôi," bà cho biết.

Không ai muốn tự biến mình thành một kẻ thất bại trước những người thành công khác.

Đây cũng là lý do đằng sau sự ra đời của một trong những mô hình kinh doanh ưa thích của tôi, một tổ chức có tên gọi stickK¹. Những người sử dụng sẽ đặt ra các mục tiêu khác nhau như bỏ

thuốc lá, tập thể dục hằng ngày, giảm cân hoặc tổ chức một số sự kiện. Để đảm bảo sẽ thực hiện những việc đề ra, mỗi người cần ký vào một bản hợp đồng bao gồm mục tiêu họ tự đặt ra và một số tiền phạt nhất định nếu không thực hiện được những điều đã cam kết. Nếu là một người sử dụng stickK, nếu bạn đã cam kết không uống một ngụm soda nào trong tuần này và bạn thất bại trong việc kiềm chế sở thích của mình, số tiền bạn viết trong hợp đồng sẽ tự động chuyển tới một vài cá nhân, một vài tổ chức “không từ thiện”. Tất cả bạn bè của bạn sẽ được thông báo về thất bại này. “Bạn không chỉ đơn giản nói về những thứ bạn muốn làm, cam kết với chúng, kết quả hành động thậm chí còn khiến danh tiếng của bạn đứng trên bờ vực thẳm.” Chính sự cam kết với hậu quả đính kèm này giúp cho những người sử dụng stickK gia tăng cơ hội thực hiện thành công những điều họ đặt ra gấp ba lần so với người khác.

¹ *www.stickk.com*.

Những người thành công hiểu sức mạnh của sự quyết tâm, nhưng không phải lúc nào quyết tâm của bạn cũng toàn vẹn và đầy sức mạnh. Sếp thường là người khiến bạn quay trở lại quỹ đạo và tạo áp lực cần thiết để bạn quyết tâm thực hiện các mục tiêu. Nhưng nếu trên bạn chẳng có ai, mục tiêu của bạn đặt ra quá lớn, bạn sẽ cần sự trợ giúp của các phương tiện hiện đại khác, các ứng dụng trên điện thoại, trang web, những người bạn đáng tin cậy, các dịch vụ như stickK kể trên để giúp bạn tạo áp lực cần thiết cho bản thân nhằm đạt được mục tiêu đề ra.

Nguyên tắc 4: Hiểu chính xác công việc là gì?

Tôi từng nhận được rất nhiều lời đề nghị hợp tác từ các công ty chuyên sản xuất phần mềm ứng dụng theo dõi thời gian làm việc. Những ứng dụng này được xây dựng nhằm mục đích giúp các công

ty ngăn nhân viên của mình dùng thời gian làm việc công để lo việc tư. Thường các công ty này sẽ mở đầu bài thuyết trình với những con số rất ấn tượng như “Các công ty lãng phí gần 1,1 tỉ đô la mỗi tuần dành cho các đội bóng”. Kiểm soát thời gian làm việc của nhân viên để đảm bảo rằng thay vì bật ESPN trên máy tính, họ sẽ làm việc chăm chỉ với phần mềm công việc mà thôi. Bạn nghĩ rằng chỉ như thế sẽ giúp tăng hiệu quả năng suất làm việc hay sao?

Câu trả lời là có thể. Tôi ít khi viết về những chương trình ứng dụng kể trên, bởi lẽ không ai nghĩ rằng việc dành tám tiếng đồng hồ làm việc để xem các video trên Youtube là cách sử dụng thời gian hiệu quả. Bạn hoàn toàn có thể kiểm tra tin tức về đội bóng của mình sau một buổi họp căng thẳng, và điều đó chỉ lấy mất của bạn vài phút mà thôi. Sẽ không có ai nhầm lẫn những việc nhỏ nhặt kể trên với công việc thực sự cả. Vấn đề nghiêm trọng hơn mà chúng ta vẫn phải đối mặt hằng ngày, mà có lẽ sẽ khiến các công ty mất hơn 1,1 tỉ đô la mỗi tuần là có rất nhiều công việc không hoàn toàn được tính là công việc. Những công việc mà theo lý thuyết là một phần nhiệm vụ của bạn, nhưng hãy nhớ rằng những việc bạn làm chỉ được xét là “công việc” đúng nghĩa nếu nó giúp bạn hoặc tổ chức của bạn tới gần hơn mục tiêu đề ra mà thôi.

Hãy lấy email làm ví dụ. Theo báo cáo của Học viện McKinsey năm 2012 về lĩnh vực kinh tế xã hội, các nhân viên văn phòng dành tới 28% tổng thời gian của họ để kiểm tra hòm thư và trả lời thư điện tử. Theo Lookout, một công ty chuyên về lĩnh vực an toàn di động, cho biết 58% người sử dụng điện thoại thông minh thường xuyên kiểm tra hòm thư điện tử.

54% số người sử dụng điện thoại thông minh kiểm tra hòm thư của mình ngay cả khi nằm trên giường.

40% kiểm tra hòm thư trong khi sử dụng nhà vệ sinh.

9% cầm cả điện thoại tham gia các hoạt động tôn giáo. Phần lớn mọi người không tách rời điện thoại bởi họ muốn kiểm tra hòm thư điện tử của mình, và khi nhắc tới thư điện tử, đó giống như việc không thể không làm. Nhưng hãy nghĩ xem, nếu bạn kiểm tra hòm thư điện tử của mình 10 lần mỗi giờ đồng hồ thì việc chuẩn bị cho bài thuyết trình sẽ ngắn của bạn 2 tiếng thay vì chỉ một tiếng làm việc liên tục. Bạn có chắc đó là cách sử dụng thời gian hợp lý thay vì chuẩn bị bài thuyết trình trong 30 phút, kiểm tra hòm thư 15 phút, quay trở lại bài thuyết trình, sau đó xem video ưa thích trong 45 phút tiếp theo hay không. Và nên nhớ rằng bạn không cần đọc tất cả email gửi đến, bạn đã phải xóa bao nhiêu email không cần thiết trong hòm thư mỗi khi du lịch trở về? Những việc vô bổ như thế nên được xử lý trong khi bạn đang xếp hàng ở siêu thị hay thậm chí trong khi lên internet xem tin tức.

Tiếp theo, chúng ta hãy đề cập tới một phần không thể thiếu trong đời sống của nhân viên văn phòng: các buổi họp trực tiếp và các cuộc họp trực tuyến. Lượng thời gian dành cho các buổi họp khiến tôi kinh ngạc. Jackie Pyke, phó giám đốc chiến lược thương hiệu tại Capital One, ước chừng 70% thời gian của bà là dành cho các buổi họp, "Các buổi họp thậm chí chiếm 100% thời gian của tôi nếu tôi không kiểm soát, công ty chúng tôi rất khuyến khích văn hóa tương tác, vì thế mọi người thường muốn tranh luận riêng với nhau qua các buổi họp ngắn." Tương tác tại nơi làm việc là một điều tuyệt vời, có điều nó mang tới một vấn đề không nhỏ đó là số lượng các buổi họp tăng lên không ít. Cách tốt nhất khiến mọi người tập trung vào một dự án đó là tổ chức một cuộc họp, bởi các cuộc họp sẽ bao gồm định hướng và thời hạn deadline. Nếu không tổ chức họp, dự án của bạn sẽ bị liệt vào dạng kém ưu tiên hơn so với sáu dự án

khác tổ chức họp trong ngày. Vấn đề không nằm ở chỗ dự án của bạn kém quan trọng, mà các cuộc họp khiến những người tham gia cảm thấy vấn đề được họp bàn trở nên quan trọng hơn so với tầm quan trọng thực của nó.

Họp hành, kiểm tra và trả lời email là những việc bạn không thể không làm, nhưng việc những người thành công nhất làm được đó là không ngừng điều chỉnh giá trị cơ hội. Pyke cho biết: "Tôi thường tự đặt ra thử thách cho mình mỗi năm một lần hoặc hơn thế để xem liệu có thể thay đổi thực tế đang diễn ra hay không." Việc đầu tiên bà làm là xóa toàn bộ danh sách cuộc họp trong lịch làm việc của mình, và tiến hành xem xét tầm quan trọng của từng cuộc họp.

Bà tự hỏi: "Nếu mình không có mặt thì sao? Mọi thứ liệu có trở nên khó khăn cho các thành viên không? Ai có thể làm thay vị trí của mình?" Nếu nhận ra ai đó có thể đảm đương vị trí của mình trong buổi họp, bà sẽ khuyến khích họ và ngừng tham gia những buổi họp như vậy từ đó về sau. Các nhân viên của bà đều là những người thông minh, họ không cần được chỉ dạy từng ly từng tý phải làm việc như thế nào, và có thể tự giải quyết một số việc mà không cần sự hiện diện của bà. Dĩ nhiên, để có thể nắm vững tiến độ làm việc, động viên, khích lệ khi cần thiết đòi hỏi việc gặp trực tiếp các nhân viên của mình. "Tôi luôn cố gắng dành ra khoảng một tiếng mỗi tuần để nói chuyện với cấp dưới trực tiếp của mình," Pyke cho biết, nhưng bà nhận ra "việc dành thời gian để nói chuyện với nhau mỗi tuần một lần cũng trở nên bất khả thi cho cả hai phía. Bởi cấp dưới trực tiếp của bà cũng có đội ngũ của riêng mình, họ không còn nhiều thời gian như khi ở vị trí nhân viên bình thường trước kia." Vì thế, thay vì một tiếng mỗi tuần, hai tuần một lần là lựa chọn hợp lý hơn cả.

Một cách khác đó là hãy lên lịch một tiếng đồng hồ cho việc họp hành, nhưng không sử dụng toàn bộ một tiếng đồng hồ đó. Colin Day, CEO của iCIMS, một công ty chuyên về lĩnh vực phần mềm nhân sự, luôn dành một tiếng đồng hồ mỗi tuần cho năm cấp dưới trực tiếp của mình, nhưng tất cả đều biết rằng “họ không nhất thiết phải sử dụng hết một tiếng đồng hồ nếu không cần thiết.” Không gì khiến ông hạnh phúc hơn nếu có thể kết thúc cuộc họp với cấp dưới chỉ sau một vài trao đổi tốn không tới năm phút, hoặc thậm chí chỉ qua tin nhắn. Sau đó ông sẽ có thời gian làm những việc khác, bởi những người thành công không ngừng tự đặt câu hỏi: “Mình có thể làm gì khác nữa không?” Một trong những lý do bạn nên nắm được lượng thời gian mình có và khoảng thời gian cần để hoàn thành một nhiệm vụ là bởi chúng sẽ giúp bạn đưa ra những lựa chọn đúng đắn với khoảng thời gian hữu hạn mình có. Bạn biết rằng gọi điện chăm sóc sáu khách hàng trung thành của công ty sẽ cần 20 phút mỗi người và cứ trung bình sáu người sẽ có ít nhất một người đón nhận thư mời sản phẩm mới của bạn. Hãy thử một phép tính đơn giản, xem bạn sẽ lãng phí bao nhiêu cơ hội gia tăng lợi nhuận cho công ty nếu bỏ ra 2 tiếng đồng hồ cho việc họp hành? Thay vào đó tại sao bạn không rút ngắn thời gian họp xuống một tiếng và bạn sẽ có một tiếng để làm những việc có ích hoặc tạo ra nhiều lợi nhuận hơn? Đôi khi nhìn nhận từ khía cạnh tiền bạc sẽ giúp bạn đưa ra các quyết định dễ dàng hơn. Bạn có biết rằng một cuộc họp kéo dài 2 tiếng đồng hồ yêu cầu sự tham gia của mười nhân viên tương đương với việc thuê thêm một nhân viên làm bán thời gian không? Bạn có chắc hiệu quả buổi họp đó mang lại tương đương với những gì một nhân viên bán thời gian có thể cống hiến cho công ty hay không? Bạn có thực sự sử dụng triệt để và hiệu quả 2 tiếng họp hành đó hay chỉ có 15 phút thực sự đáng giá, thời gian còn lại là lãng phí?

Câu hỏi về giá trị cơ hội vô cùng quan trọng đối với các công ty trẻ có quy mô nhỏ. Những Giám đốc điều hành thường gặp không ít vấn đề trong việc ủy quyền các nhiệm vụ trọng yếu cho người khác, nhưng mỗi người chỉ có 2.000-3.000 giờ làm việc mỗi năm, điều đó đồng nghĩa với việc bạn không thể làm tất cả mọi thứ dù bạn giỏi đến mức nào. Những người đã đưa công ty của mình lên quy mô hàng triệu đô la thường biết cách tính toán và điều phối thời gian khôn ngoan hơn. Traci Bild hiện là Giám đốc điều hành của Bild & Company – công ty cung cấp các dịch vụ tư vấn cho các tập đoàn lớn. Công ty bà đạt mức lợi nhuận 4 triệu đô la một năm, nhưng Bild có thể rời công ty lúc 3 giờ chiều mỗi ngày để đón bọn trẻ từ trường. Bí quyết của bà là gì? “Tôi luôn cố gắng tìm người thay thế mình. Trong lĩnh vực kinh doanh của tôi, chiến lược số một với vị trí lãnh đạo đó là tìm người thay thế. Nếu có thể ủy quyền càng nhiều nhiệm vụ của mình cho người khác, tôi sẽ có thời gian để suy nghĩ về nhiều thứ có ích hơn. Tôi vẫn luôn sử dụng chiến lược đó nhiều năm nay và kết quả luôn khiến tôi vô cùng hài lòng.”

Josh Skolnick, một doanh nhân trẻ tuổi, bắt đầu làm thêm công việc làm vườn khi còn đang học cấp ba tại vùng ngoại ô Philadelphia. Dù còn rất trẻ nhưng với khả năng kinh doanh thiên phú, sau khi tốt nghiệp cấp ba anh đã có không ít người chịu làm việc cho mình. Anh quyết định mở công ty chuyên các dịch vụ làm vườn vì thấy đây là mảnh đất vô cùng màu mỡ và ít được khai phá. Một khách hàng đã yêu cầu anh xử lý một cây cổ thụ đã chết trong sân nhà họ, vì thế Skolnick thuê một thanh niên khỏe mạnh xử lý cái cây, trong khi đó anh đi gõ cửa các nhà xung quanh hỏi xem liệu họ có cần bất cứ dịch vụ liên quan tới cây cối nào không. Anh đã kiếm được 20.000 đô la chỉ trong một ngày. Rõ ràng Skolnick có khả năng thiên phú trong việc bán hàng trực tiếp. Thế nhưng, khi trở thành giám đốc công ty Monster Tree Service, và đã trở thành thương hiệu

nhượng quyền, sẽ thật ngớ ngẩn nếu Skolnick tiếp tục công việc gõ cửa từng nhà và bán hàng cho họ dù anh có giỏi trong lĩnh vực đó thế nào chẳng nữa. Thay vào đó, anh huấn luyện nhân viên của mình cho tới khi họ đạt đến trình độ của anh, đồng nghĩa với việc thay vì một Skolnick anh có thể tạo ra rất nhiều Skolnick và thử nghĩ xem họ có thể kiếm được tổng cộng bao nhiêu tiền mỗi ngày. “Bạn sẽ luôn kinh ngạc bởi những gì con người có thể làm. Rất nhiều nhân viên của tôi thuộc kiểu người mà lần đầu gặp họ tôi sẽ chẳng bao giờ nghĩ họ lại đi bán dịch vụ chăm sóc, xử lý cây cối.” Nhưng họ đã chịu khó học hỏi và bán được rất nhiều hợp đồng, đem lại lợi nhuận lớn cho công ty và dĩ nhiên Skolnick sẽ không ngần ngại trong việc trao những phần thưởng xứng đáng công sức họ bỏ ra. “Điều tôi học được trong suốt quá trình khởi nghiệp và kinh doanh, đó là tôi sẽ nhận được sự kính trọng của nhân viên nếu đối xử với họ theo cách tôi muốn mọi người đối xử với mình. Từ khía cạnh tài chính mà nói, tôi chăm sóc tốt nhân viên của mình, trả lương thưởng đủ để tạo động lực cho họ cố gắng hơn trong công việc.”

Dĩ nhiên, trong quá trình nhận biết những việc thực sự là công việc, bạn sẽ gặp phải một tình huống éo le. Đó là, bạn có thể bỏ qua những việc tưởng chừng vô nghĩa nhưng lại là “công việc” bạn thực sự nên làm. Tất cả mọi thứ không hẳn là “công việc” nếu nhìn từ khía cạnh đúng đắn lại là những việc đáng được dành thời gian hơn bạn nghĩ.

Đó chính là thời gian nghỉ giải lao. Cứ cách một tiếng đồng hồ, bà Phạm lại rời bàn làm việc và tập các động tác yoga để giãn gân cốt. Tôi sẽ chạy bộ hoặc đi dạo quanh khu nhà để giảm bớt căng thẳng. Tôi làm vậy bởi biết nếu mình vẫn ngồi tại bàn làm việc, tôi sẽ kiểm tra hòm thư 30 giây một lần thay vì làm điều gì có ích hơn. Hơn nữa, những khoảng thời gian nghỉ thường tạo không gian để tôi

suy nghĩ về những ý tưởng mới mẻ mà tôi không có thời gian nghĩ tới trong bối cảnh công việc bận rộn. Trong khi viết phần này của cuốn sách, tôi đã từng suy nghĩ tới việc hủy cuộc hẹn chạy bộ sáu dặm với bạn bè bởi tôi vẫn chưa hoàn thành đủ số trang chỉ tiêu trong tháng. Nhưng tôi vẫn đi chạy bộ, chúng tôi thậm chí còn cùng thảo luận về những điều tôi nên viết trong quá trình chạy. Các hoạt động kể trên nghe không giống công việc thường thấy, nhưng tôi biết rằng chúng giúp tôi đạt được nhiều thứ hơn là ngồi lì tại bàn làm việc.

Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng những khoảng thời gian nghỉ giải lao, thư giãn đem lại hiệu quả tài chính tương đối rõ ràng. Năm 2006, Tony Schawartz và Catherine McCarthy đã tiến hành một cuộc điều tra về năng suất làm việc tại một số chi nhánh ngân hàng Wachovia tại New Jersey. Họ đã yêu cầu 106 nhân viên tham gia một chương trình trị liệu tinh thần và kiểm soát năng lượng kéo dài bốn tháng, với những hướng dẫn chi tiết từ việc ăn uống điều độ, cách giảm thiểu cảm xúc tiêu cực và thư giãn trong thời gian làm việc. So sánh với những đối tượng không tham gia chương trình, những người tham gia đạt mức tăng doanh thu 13% từ các khoản nợ và 20% đối với các khoản ký gửi ngân hàng thời gian đáo hạn một năm. Việc xác định động lực của mỗi cá nhân là việc không hề đơn giản. Ý nghĩa nghiên cứu của Schawartz và McCarthy là khiến các nhân viên tin rằng công ty và sếp của họ thực sự quan tâm tới đời sống làm việc và những cống hiến của họ. Chính sự công nhận tạo nên động lực giúp họ làm việc hiệu quả hơn. Những người biết dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý cho rằng khoảng thời gian tưởng như “lãng phí” có thể đem lại cho họ nhiều lợi ích, bao gồm cả sự tỉnh táo và tập trung cần thiết.

Matt Hall đã đưa những khoảng thời gian nghỉ giải lao trở thành một nét văn hóa tại Hill Investment Group, một tập đoàn quản lý vốn tại Saint Louis.

Hall là người đồng sáng lập tập đoàn vào năm 2005 với mục đích giúp các khách hàng có cái nhìn rộng lớn hơn về tương lai phát triển của bản thân cũng như công ty của họ. Một sự đầu tư đúng đắn là mang lại mức lợi nhuận bền vững lớn nhất. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây đó là “lợi nhuận bền vững”. Chính vì thế, Hall luôn cố gắng kiểm soát thời gian của mình và quản lý tiền của khách hàng một cách vô cùng thận trọng.

Mỗi khoảng thời gian trong tuần đều được lên kế hoạch tỉ mỉ. Ông sẽ hoạch định chiến lược và lên kế hoạch vào thứ Hai và thứ Sáu để đảm bảo rằng có thể dành toàn bộ thời gian cho khách hàng vào thứ Ba, thứ Tư và thứ Năm. Hall biết rằng từ 10 giờ sáng tới trưa là khoảng thời gian năng suất làm việc của ông đạt mức cao nhất, bởi vậy ông nói: “Tôi coi thời gian giống như bất động sản vậy. Bạn cần biết bất động sản giá trị nhất của bạn là gì? Nếu biết nó giá trị tới mức nào bạn sẽ không để nó vượt khỏi tầm tay một cách dễ dàng phải không?” Kế hoạch tuần sẽ được sắp xếp dựa trên thời gian làm việc quý giá nhất của ông: ông luôn dành sáu tiếng đồng hồ từ 10-12 giờ trong ba ngày từ thứ Ba đến thứ Năm để phát triển các mối quan hệ có lợi cho công ty. “Đó là cách giúp tôi thành công.”

Sau quãng thời gian năng suất làm việc đạt đỉnh, các nhân viên của ông được khuyến khích nghỉ ngơi. “Chúng tôi thường ăn trưa cùng nhau, vừa thưởng thức các món ăn vừa xem video, và sau đó cùng thảo luận với nhau. Chúng tôi có thể xem các series của TED Talks, hoặc một cá nhân nào đó muốn kể cho mọi người về cuốn sách thú vị mà họ vừa đọc.” Sau giờ nghỉ trưa thường là khoảng thời gian tương đối uể oải, đó là lúc các nhân viên của ông kiểm tra hòm

thư và thực hiện các công việc văn phòng. Khoảng 3 rưỡi chiều, các nhân viên được phép có thời gian uống trà, họ có thể tới Starbucks và thưởng thức đồ uống yêu thích. Điều Hall muốn là khiến họ “ngồi dậy khỏi bàn làm việc, vận động gân cốt, giúp máu lưu thông và trở về làm việc.” Đây là điều khiến các nhân viên có thể duy trì sự tập trung và tỉnh táo cho tới 5 rưỡi chiều.

Chính thời gian biểu này là một trong những lý do giúp Hall và công ty của mình đạt mức tăng trưởng 35% hằng năm bất kể tình hình kinh tế bất ổn và có dấu hiệu suy thoái. “Đây là cách giúp chúng tôi giữ được sự cân bằng, trở về nhà trong trạng thái vui vẻ thay vì kiệt quệ.” Dĩ nhiên, mọi thứ không được tươi đẹp như thế khi Hall và Rick Hill sáng lập nên công ty vào năm 2005, mọi thứ hỗn loạn hơn rất nhiều. “Chúng tôi cảm thấy bị đè bẹp bởi các cuộc họp liên miên với khách hàng. Từ đó tôi nhận ra chúng tôi cần xây dựng một hệ thống cách thức làm việc – không phải hệ thống kiểm chế sự sáng tạo và ý chí của mọi người, mà ngược lại, đó là một hệ thống giúp chúng tôi có thời gian thực hiện những điều chúng tôi thực sự muốn làm.”

Hall có một lý do cá nhân khiến ông đặc biệt quan tâm tới việc quản lý năng lượng bản thân, đó là ông bị chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu tủy xương mãn tính vào năm 2007 khi mới 33 tuổi. Việc chấp nhận căn bệnh quái ác với một thanh niên đang tuổi sung mãn là điều không dễ dàng. Nhưng nó lại giúp ông có cái nhìn khác về cách sử dụng thời gian. “Bạn sẽ cảm thấy sự hữu hạn của thời gian,” ông chia sẻ. Khi trở về nhà, Hall sẽ dành thời gian điều chỉnh thời gian biểu của mình, lên kế hoạch cho từng tuần với những mục tiêu có ý nghĩa và đồng thời tận hưởng cuộc sống nhiều nhất có thể. “Chúng ta không nên có bất cứ một cuộc họp, một cuộc gọi hay đi bất cứ đâu nếu chúng không đem lại điều gì tốt đẹp cho chúng ta.

Chúng ta cần trở nên khắt khe và nghiêm túc với những lựa chọn của mình”.

Hiện tại căn bệnh được điều trị với một số loại thuốc chứa Gleevec, bên cạnh việc phải trị liệu thường xuyên, Hall có cuộc sống không khác với người bình thường. Nói cách khác, thời gian ông có không khác với bất cứ ai trong chúng ta. Điểm khác biệt duy nhất là ông có thể nhìn thấy sự hữu hạn thời gian mà mình có. Hall thỉnh thoảng vẫn thường bị bạn bè đùa cợt khi thấy ông và đồng nghiệp đang tận hưởng thời gian trà tại Starbucks mỗi chiều. “Tôi nghĩ rất nhiều người nghĩ rằng dành nhiều thời gian tại bàn làm việc nghĩa là bạn làm được rất nhiều việc, nhưng chúng tôi không nghĩ như thế. Chúng tôi đánh giá hành vi và giá trị không có bất cứ mối liên hệ nào với nhau. Tôi có thể nghĩ ra rất nhiều việc nhưng không chắc chúng có đem lại giá trị cho bạn hay cho tôi hay không,” Hall chia sẻ. Đó chỉ là cách dân văn phòng nhìn nhận sai lệch mà thôi. Chúng ta chỉ nên coi những việc có mục đích, ý nghĩa và mang lại kết quả là công việc mà thôi.

Và nếu điều đó nghĩa là xem một vài video về động vật đáng yêu? Những người thành công biết rằng năng suất lao động cao – đặc biệt là trong lĩnh vực sáng tạo – đòi hỏi những khoảng trống nghỉ ngơi đúng lúc. Bạn có thể làm thẻ thư viện và đọc những cuốn sách mình thích. Bạn có thể đi thăm bảo tàng nghệ thuật. Bạn có thể đọc các tạp chí chuyên ngành không liên quan trực tiếp tới ngành nghề của bạn.

Bạn có thể tới Starbucks trò chuyện với những người tuyệt vời cũng đang ở đó. Những hoạt động kể trên có thể không giống “công việc” thường thấy nếu bạn chỉ để ý tới hình thái công việc, ngược lại nếu bạn quan tâm đến hiệu quả công việc, một cốc cà phê ở

Starbucks giúp bạn giải quyết công việc nhanh gấp hai lần thì tại sao không nhỉ?

Nguyên tắc 5: Rèn luyện

Sarah Fisher dành phần lớn cuộc đời để phá vỡ các giới hạn tốc độ. Bà bắt đầu đua xe Kart một cách nghiêm túc từ những năm tiểu học và thậm chí đoạt giải quán quân toàn quốc cho độ tuổi thiếu niên. Năm 1999, khi bước sang tuổi 19, bà trở thành phụ nữ trẻ nhất hoàn thành chặng đua Indianapolis 500. Cho tới khi tuyên bố từ giã đường đua năm 2010, bà đã chín lần tham gia chặng đua Indianapolis 500.

Bà chia sẻ rằng: “Tôi mừng vì không phải bẻ lái với tốc độ tối đa trên đường đua nữa!” Sau khi dành nửa tiếng đồng hồ đầu tiên trong ngày với công việc quản lý đội đua Sarah Fisher Hartman – đội đua bà tự thành lập năm 2008, Fisher sẽ dành khoảng 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng đồng hồ nâng tạ, chạy bộ và các hình thức luyện tập khác với đội tuyển lặn quốc gia, có trụ sở đặt tại Indianapolis. Bên cạnh việc luyện tập thể hình, bà cũng dành thời gian rèn luyện tinh thần. “Môn thể thao chúng tôi theo đuổi là môn thể thao tốc độ, bạn cần phải có phản xạ cực kỳ tốt trong mọi khoảnh khắc,” đó là lý do tại sao bà phải rèn luyện tinh thần và phản xạ hằng ngày. Sau khi ăn trưa, bà sẽ trở lại văn phòng xử lý các hạng mục truyền thông hay kế toán cần thiết để quản lý công ty nhỏ quy mô 25 nhân viên của mình. Bên cạnh đó, bà cũng cần tập trung vào việc giúp các tuyển thủ trong đội tăng cường chất lượng thi đấu. “Với những chiếc xe đua, chỉ cần nhìn thấy chúng cũng đủ khiến bạn sục sôi và đua thử ngay lập tức, nhưng thuê cơ sở vật chất để chạy các bài kiểm tra tốc độ tốn từ 50.000-100.000 đô la mỗi ngày.” Vì thế bà thường phải chạy rất nhiều bài tập cũng như các bài kiểm tra mô phỏng để tiết kiệm chi phí. “Việc dành thời gian để phân tích các số liệu có thể

giúp bạn có nhiều thông tin hữu ích dành cho các thành viên trong đội.”

Nhìn vào thời gian biểu của Fisher, nhiều người nghĩ bà thường dành nửa thời gian mỗi ngày như một tay đua chuyên nghiệp cố gắng cải thiện kết quả thi đấu của bản thân. Những nhạc sĩ chuyên nghiệp tôi từng có cơ hội phỏng vấn cũng có cấu trúc thời gian biểu tương tự. Ngay cả khi phải dành thời gian để trả lời email, gặp gỡ cánh nhà báo, trả lời phỏng vấn, tham gia sự kiện... họ vẫn dành phần lớn thời gian củng cố nghề nghiệp của bản thân.

Phần lớn chúng ta đều không có ý định biểu diễn trên sân khấu lớn hay đua xe trên chặng Indianapolis 500. Nhưng nếu nhìn nhận một cách khách quan, công việc hằng ngày của bạn cũng không khác gì một kiểu biểu diễn. Vì thế nếu dành thời gian hằng ngày để rèn luyện, bạn không chỉ làm tốt công việc của mình hơn mà có thể đưa sự nghiệp của bản thân lên một tầm cao mới.

Thực hành chỉ đơn giản là lặp đi lặp lại một việc nào đó cho tới khi thực sự thành thạo. Chúng ta hiếm khi có ý thức làm điều đó với mục đích tự phát triển bản thân. Như Fisher đã chỉ ra: “Chúng ta lái xe hằng ngày nhưng không mấy người lái xe giỏi hơn.” Đó là điều Doug Lemov, Giám đốc điều hành Uncommon Schools, đồng tác giả cuốn sách Practice Perfect (tạm dịch: Luyện tập cho sự hoàn hảo) cùng với Woolway và Yezzi, đã đề cập tới trong mục lên kế hoạch. “Bạn có thể nhìn thấy sự thật ấy ở khắp mọi nơi. Những người phụ trách việc chụp X-quang tuyến vú thường có những tiến bộ nhất định sau khi mới bắt đầu công việc, nhưng sau đó họ dần trở nên lười biếng, thậm chí còn tệ hơn.” Nghề giáo viên cũng tương tự như vậy. Lemov đã rút ra được những điều tương tự sau khi thực hiện chương trình đào tạo với hơn 10.000 giáo viên trong suốt nhiều năm

qua, đáng lo ngại hơn, điều đó còn chính xác với nhiều ngành nghề khác nữa.

Bất cứ thứ gì đòi hỏi kỹ năng đều có thể được trau dồi thông qua rèn luyện. Nếu thấy rèn luyện và thực hành thường xuyên có thể giúp bạn làm công việc của mình tốt hơn thì rõ ràng đó là điều bạn nên làm. Cách tốt nhất đó là “luyện tập có chủ đích”, được phát triển bởi Anders Ericsson, Ralf Krampe và Clemens Tesch-Romer trong bài nghiên cứu nổi tiếng của họ về lĩnh vực Tâm lý học, xuất bản năm 1993. Trong bài nghiên cứu đó, các tác giả đã tiến hành phân tích thời gian biểu của những nghệ sĩ nổi tiếng trong lĩnh vực âm nhạc và khám phá ra bí quyết thành công của họ không gì khác ngoài việc lắng nghe nhận xét của những người xung quanh về màn trình diễn của họ, luyện tập cường độ cao để khắc phục các nhược điểm của bản thân.

Hãy lấy việc viết lách làm ví dụ. Bạn có thể cải thiện khả năng viết của mình bằng việc hỏi ý kiến rồi sửa lại những phần chưa đạt. Dĩ nhiên, việc đón nhận lời phê bình từ những người xung quanh không phải một việc dễ chịu, nhưng chí ít chúng cũng giúp bạn trở nên tốt hơn. Sau một khoảng thời gian nhất định, bạn thậm chí có thể trở thành nhà phê bình của chính mình (bạn có thể tự chất vấn bản thân như “Ý chính của bài viết là gì? Đồng ý hay phản đối quan điểm này? Liệu có thể khiến bài viết cô đọng, súc tích hơn không?”) Đôi khi bạn có thể nhờ đến sự trợ giúp của máy móc. Bên cạnh việc cố gắng khắc phục các lỗi thường gặp, bạn có thể nâng cao khả năng viết lách với việc tăng cường tần suất viết cũng như độ dài bài viết. Bạn có thể đặt chỉ tiêu hoàn thành một bài blog hay nhật ký mỗi ngày. Việc rèn luyện hằng ngày không chỉ giúp bạn tăng về chất mà thậm chí còn cải thiện cả tốc độ của bạn nữa. Những bài viết của bạn có thể chưa hoàn hảo tại thời điểm hiện tại, nhưng nếu có ý

thức, nỗ lực và quyết tâm, bạn có thể biến tác phẩm của mình thành kiệt tác một ngày nào đó.

Hãy lấy một ví dụ khác với việc thuyết trình trước đám đông. Những người giỏi nhất không phải là những cá nhân siêu việt. Họ chỉ là những người dành thời gian để nghiêm túc rèn luyện kỹ năng thuyết trình, họ nghiên cứu hành vi, phản ứng của người nghe để khiến bài diễn thuyết của mình đạt hiệu quả tối đa. Lemov đã từng nói: “Tôi không thể tưởng tượng được việc tới các buổi đánh giá và lãng phí cơ hội đó bằng việc không luyện tập trước.”

Nếu không chắc chắn liệu mình có nên luyện tập kỹ năng nào đó hay không, hãy hỏi ý kiến của những đồng nghiệp để biết kỹ năng nào cần thiết nhất cho công việc của bạn. Trước tiên, hãy bắt đầu với những kỹ năng nhận được sự gợi ý nhiều nhất từ đồng nghiệp. Việc tiếp theo cần làm đó là xác định mức độ mà bạn hướng tới? Thế nào là đạt chuẩn, thế nào là tốt? Bạn nên rèn luyện ra sao để đạt được hiệu quả tốt nhất?

Các nhân viên làm việc cho Hill Investment Group đã xây dựng thói quen không ngừng nỗ lực cải thiện bản thân thông qua hình thức tự đánh giá và đánh giá chéo. “Nếu chúng tôi có một cuộc họp với bạn, và bạn đang cân nhắc việc hợp tác với chúng tôi, sau khi bạn rời đi, việc đầu tiên chúng tôi làm là cùng nhau đặt ra các câu hỏi: Điều chúng ta đã làm tốt điểm gì? Chưa tốt ở điểm gì? Chúng ta cần khắc phục phần nào để bài thuyết trình trong buổi gặp tiếp theo hoàn hảo hơn?” Hall cho biết. “Những câu hỏi kể trên có thể động chạm tới tự ái không ít người, nhưng nếu biết rằng những lời nhận xét giúp bạn trở nên tốt hơn, bạn sẽ đón nhận nó dễ dàng.” Tất cả mọi người, kể cả Hall đều phải quen dần với việc đón nhận những lời đánh giá từ người khác. “Lời nhận xét tôi thường nhận được nhất

đó là họ muốn tôi nói súc tích hơn, kiểm soát chặt chẽ hơn, đưa ra những đường hướng tập trung vào mục tiêu và thế là đủ.”

Lemov, Woolway và Yezzi đề cập tới hình thức đào sâu nghiên cứu để cải thiện một kỹ năng nào đó. Nếu là một vận động viên bóng rổ, để tăng khả năng ghi bàn ở những cú ném ba điểm, bạn sẽ cần luyện tập nhiều giờ một ngày trong nhiều ngày chỉ tập trung vào kỹ năng đó. Khi luyện tập đủ nhiều, kỹ năng sẽ đến như một loại bản năng, bạn sẽ sử dụng chúng như một phần tất yếu của mình vậy. Lemov đã từng viết trong bài nghiên cứu của mình: “Sự lặp đi lặp lại sẽ giải phóng con người bạn. Chúng khiến tay chân bạn vận động theo bản năng, não bộ sẽ được giải phóng để nghĩ về những điều cần thiết khác.” Bạn có biết các phát thanh viên hay nhân vật nổi tiếng phải luyện tập bao nhiêu lần để đảm bảo rằng mỗi khi máy quay đến gần, họ sẽ ở trong tư thế hoàn hảo nhất? Nếu nhóm của bạn chuẩn bị có cuộc gặp với một khách hàng không mấy dễ chịu vào tuần sau, việc bạn nên làm là tổ chức vài buổi họp mô phỏng với những câu hỏi hóc búa có thể được khách hàng đặt ra. Yezzi gợi ý rằng: “Trong các cuộc họp với nhân viên, hãy dành ít nhất 15 phút cho thời gian luyện tập.” Một chút rèn luyện có thể đưa bạn đi xa hơn bạn nghĩ. Nếu bạn khởi xướng một điều tốt đẹp, mọi người chắc chắn sẽ làm theo bạn. Nhìn chung, tất cả mọi người đều mong muốn làm việc tốt hơn. Họ muốn nhận được các lời nhận xét, phê bình và cả gợi ý những điều họ nên làm để phát triển kỹ năng của bản thân.

Đó cũng chính là điều Grace Kang khám phá ra trong quá trình làm việc. Cô bắt đầu chuỗi cửa hàng Pink Olive tại New York sau một vài năm làm việc tại các trung tâm thương mại lớn bao gồm cả Bloomingdale. “Tôi đã luyện thành phản xạ với việc kiểm tra doanh thu bán hàng mỗi sáng thứ Hai hằng tuần.” Với sổ liệu có trong tay,

cô có thể nâng cao hiệu quả làm việc của bản thân, thử nghiệm kết hợp những sản phẩm mới, đồng thời tăng cường số lượng những sản phẩm bán chạy trong thời gian gần đây. Cô cũng dành thời gian chia sẻ số liệu ấy với những chuyên gia thiết kế của mình qua điện thoại. Sau khi làm điều này, cô phát hiện ra rằng họ chẳng mấy khi nhận được đánh giá từ phía người đặt hàng. “Tất cả các nhận xét đều có giá trị vô cùng lớn đối với họ. Tôi và người quản lý thường dành rất nhiều thời gian chia sẻ với các nhà thiết kế về những sản phẩm bán chạy và những sản phẩm có lượng bán không như mong muốn. Việc trao đổi này không hề đơn giản và tốn rất nhiều công sức, nhưng nhìn vào kết quả đạt được, tôi cảm thấy sự đánh đổi này hoàn toàn xứng đáng.”

Bạn không thể dành nửa ngày làm việc để phát triển kỹ năng của bản thân hay của các thành viên trong nhóm, nhưng điều quan trọng nhất là ý thức rèn luyện và mong muốn cải thiện bản thân. Lemov đã từng chia sẻ rằng: “Những người có thể biến việc rèn luyện, thực hành thành thói quen hằng ngày sở hữu lợi thế cạnh tranh lớn hơn so với những người khác.”

Nguyên tắc 6: Không ngừng trau dồi

Tôi có một sở thích tương đối kỳ lạ, đó là sưu tầm sách báo cũ. Tôi đã được thoả mãn sở thích này khi biết tới PastPaper.com, một công ty lưu trữ số lượng sách báo cũ khổng lồ có trụ sở tại Gap, Pennsylvania, gần Lancaster. Pastpaper sở hữu gần một triệu các loại ấn phẩm từ những năm 1835 cho tới nay. Họ thường gửi cho tôi các ấn phẩm của Good Housekeeping, Forbes... Nếu không còn bản cứng, họ sẽ gửi cho tôi những bản scan điện tử qua email. Mỗi lần đọc chúng, tôi lại cảm thấy như mình đang chứng kiến từng bước thay đổi của cuộc sống trong suốt 300 năm qua, tôi có thể cảm

nhận được mọi thứ đã thay đổi ra sao chỉ qua vài trang báo từ những năm 1835.

Hãy lấy ví dụ về cách mỗi người nhìn nhận và xây dựng sự nghiệp của mình. Vào năm 1956, tạp chí Fortune đăng một bài báo của Herrymon Maurer với tiêu đề 20 phút tới sự nghiệp thành công. Maurer đã viết rằng: “Tháng 3 năm nay sẽ là một dấu mốc lịch sử trong lĩnh vực tuyển dụng của Mỹ.” Đó là năm nước Mỹ có hơn 200.000 sinh viên tốt nghiệp (khi ấy đồng thời có hơn 132.000 nữ sinh viên tốt nghiệp trên tổng số 379.600 sinh viên, nhưng lựa chọn nghề nghiệp của họ không được chú ý). Nền kinh tế của Mỹ được mở rộng, các công ty có rất nhiều nhu cầu tuyển dụng, Sears, Roebuck muốn tuyển 500 người, GM hướng tới con số 2.000 và GE dẫn đầu với ý định tuyển 2.500 người. Mọi việc dường như đầy hứa hẹn, nhưng đằng sau đó là sự căng thẳng dành cho các sinh viên. Lý do như Maurer đã đề cập tới, “sự trao đổi thông tin cơ bản nhất giữa các công ty và các sinh viên chỉ là 20 phút phỏng vấn”. Các sinh viên phải hiểu rằng nếu không làm tốt trong 20 phút duy nhất đó, sự nghiệp của họ sẽ tan thành mây khói. Ở thời điểm đó, một lời đề nghị làm việc tại công ty lớn đồng nghĩa với việc họ sở hữu tấm vé đảm bảo sự nghiệp ổn định cả đời. Nếu chịu khó làm việc, họ sẽ dần thăng tiến bởi phần lớn các vị trí cao sẽ được tuyển dụng nội bộ.

Nhưng sự thật không hẳn vậy. Những sinh viên tốt nghiệp năm 1956 sẽ nghỉ hưu vào khoảng những năm 1990. Không phải tất cả đều kết thúc sự nghiệp tại những công ty hay tập đoàn tuyển dụng họ từ 40 năm trước đây, bởi có rất nhiều công ty lớn tại thời điểm Maurer đề cập tới không còn tồn tại cho tới năm 1990. Công ty thép Jones & Laughlin tiến hành tuyển dụng quy mô lớn tại hơn 35 trường đại học đã sáp nhập với Republic Steel vào năm 1984 để tạo thành LTV Steel. Công ty sáp nhập này cũng không tồn tại được bao

lâu trước khi tuyên bố phá sản vào năm 2000. Hai công ty đường sắt lớn nhất bấy giờ là Pennsylvania và New York Central từng tuyên bố với tờ Fortune rằng họ sẽ mang tới cơ hội việc làm tốt nhất cho các sinh viên tốt nghiệp năm 1956. Nhưng tới năm 1968, hai công ty đã sát nhập làm một và phá sản vào năm 1970. Thêm vào đó, với tư tưởng mới khởi xướng bởi Schumpeter, các tập đoàn lớn của Mỹ không còn bó buộc với ý tưởng tuyển dụng và thăng chức nội bộ nữa. Từ năm 1995 đến 2012, số liệu cung cấp bởi Crist Kolder Associates cho thấy 39% CFO và 20% CEO của các công ty trong danh sách S&P 500 và Fortune 500 đều được tuyển dụng ngoài. Heidrick & Struggles cũng đã cung cấp kết quả phân tích cho thấy, các công ty trong danh sách Fortune 500 có vị trí CEO tuyển dụng nội bộ, phần lớn đều có thâm niên làm việc tại công ty khoảng 16 năm. Tại thời điểm được bổ nhiệm, họ ở độ tuổi trung bình 50. Điều này đồng nghĩa với việc phần lớn những người khác đã bắt đầu sự nghiệp tại một nơi nào đó khác.

Tất cả những điều tôi đề cập tới ở trên đều hướng tới một điều duy nhất, không phải có một công việc là đủ, bạn cần phải duy trì và không ngừng nâng cao giá trị bản thân trong công ty. Đó cũng là lý do đằng sau việc tôi sáng tạo ra khái niệm “vốn sự nghiệp”. Vốn sự nghiệp là một cách nói tương đối tổng quát về tất cả kinh nghiệm, tri thức, quan hệ và cả các đặc điểm tính cách của mỗi cá nhân. Khi vốn sự nghiệp ở mức cao, bạn có thể dễ dàng thay đổi sang các công ty tốt hơn, phát triển sự nghiệp lên một tầm cao mới. Những người thành công là những người “kỳ gửi không ít giá trị” vào tài khoản vốn sự nghiệp của bản thân hằng ngày.

Những khoản kỳ gửi này có thể ở rất nhiều trạng thái và định dạng khác nhau. Nếu rèn luyện là cách giúp bạn trau dồi kỹ năng mình đang có thì trau dồi vốn liếng đồng nghĩa với việc không

ngừng tìm hiểu những điều mà bạn có thể cần trong tương lai. Khi biết tới những khái niệm chuyên môn mà bạn không thực sự thông hiểu, bao nhiêu người trong số các bạn sẽ ghi chép lại và dành thời gian để tìm hiểu thêm về chúng? Tại các buổi hội thảo, bạn thường chỉ tham gia các hạng mục theo chuyên ngành và mối quan tâm của mình, hay dành thời gian khám phá cả những hạng mục mới hơn? Bạn có ý định tham dự các sự kiện về định hướng phát triển sự nghiệp không? Liệu bạn có tham gia các lớp học đào tạo chuyên sâu về những vấn đề mà sếp của bạn vẫn hay nhắc tới? Bạn đã bao giờ nghĩ tới việc tìm một người có thể giúp bạn xác định những kỹ năng, chủ đề bạn cần chuẩn bị để thành công hơn trong 5 năm, 10 năm hoặc 20 năm nữa?

Những khoản ký gửi có thể được tạo nên dưới dạng các tài sản hữu hình. Lý do tại sao phần lớn các chuyên gia trong các lĩnh vực đều chăm chỉ viết sách hoặc viết bài cho các ấn phẩm chuyên ngành là bởi chúng giúp họ củng cố, khẳng định khả năng và vị thế của người viết bất kể khi nào và ở đâu. Dĩ nhiên, các bài viết không phải loại tài sản duy nhất bạn có thể nghĩ tới. Bất cứ bằng chứng hữu hình nào cũng được tính là tài sản quý giá giúp làm giàu thêm vốn sự nghiệp của bạn. Nói một cách đơn giản, bạn có thể nghĩ ra các dự án mới, các phương án mới giúp bạn có trong tay những bằng chứng chứng minh năng lực của bản thân.

Và cuối cùng, cách tốt nhất để làm giàu vốn sự nghiệp đó là xây dựng các mối quan hệ đáng tin cậy.

Sarah Fisher, tay đua xe chuyên nghiệp bắt đầu chuyển sang vị trí quản lý đội đua vào năm 2008 và tuyên bố giã từ đường đua vào năm 2010. Hiện tại, ở vị trí quản lý đội đua, bà luôn cố gắng vận dụng những bài học kinh nghiệm khi còn cầm tay lái vào công việc quản lý của mình. Bà cho rằng đua xe giống như trò chơi tàu lượn

siêu tốc vậy, bạn sẽ phải trải qua rất nhiều cung bậc cảm xúc, lúc lên lúc xuống. Hôm nay bạn có thể là người chiến thắng ,nhưng không ai biết được ngày tiếp theo của bạn ra sao, liệu bạn còn sống để tiếp tục đua xe hay không?

Chính sự thấu hiểu của một người đã từng cống hiến hết mình trên đường đua, bà tập trung nhiều hơn vào khía cạnh con người trong quá trình làm việc. Và đó cũng là điều bà tự nhận định là lợi thế cạnh tranh của mình. Bà từng chia sẻ với tôi trong chuyên mục Money Watch về khả năng lãnh đạo: “Chúng tôi quan tâm tới gia đình của các nhân viên và các thành viên trong đội đua, và luôn dành khoảng 5-10 phút trò chuyện với họ nếu có thể. Tôi luôn chào hỏi các nhân viên mỗi khi gặp họ vào buổi sáng.” Điều này hoàn toàn không dễ dàng khi bà là gương mặt đại diện của công ty, phải tham gia rất nhiều sự kiện để gây quỹ cũng như thu hút vốn đầu tư. Nhưng bà nhận ra “Năm phút có thể giúp chiếm giữ lòng tin và tình cảm của mọi người.” Khiến đối phương cảm thấy sự toàn tâm toàn ý của bạn sẽ giúp bạn trau dồi vốn sự nghiệp của mình một cách hoàn hảo.

Trong cuộc sống cạnh tranh hiện nay, hiếm ai có một công việc để làm cả đời, vì thế bạn cần thời gian dành cho những người bên ngoài tổ chức của chính mình. Các cuộc đua sẽ kém sôi động rất nhiều nếu thiếu sự hiện diện của người hâm mộ, bởi thế Sarah Fisher Hartman Racing (SFHR) rất biết tận dụng thế mạnh của mạng xã hội để tương tác với người hâm mộ. Khi tôi hoàn thành chuyên mục viết về tư tưởng quản lý tập trung vào khía cạnh con người của Fisher trên blog cá nhân, công ty bà thậm chí đã chia sẻ bài viết nhanh hơn cả bản thân tôi. SFHR đã đầu tư xây dựng hệ thống cơ sở hạ tầng rộng 7.500 mét vuông tại Speedway Indiana – chặng đua Indianapolis Motor Speedway với mục đích phục vụ người hâm mộ.

“Chúng tôi muốn trở thành một phần trong các hoạt động của người hâm mộ và mang đội của tôi tới gần hơn với họ. Đây là điểm khác biệt giữa chúng tôi với những đội khác.” Đó cũng là lý do khiến đội đua SFHR luôn đứng đầu trong bảng xếp hàng các đội đua được lòng khán giả nhất. “Những quan tâm nho nhỏ có thể khiến hình ảnh của bạn trở nên đẹp hơn rất nhiều và mang tới cho bạn thêm nhiều cơ hội mới.”

Đó cũng là điều tôi nghĩ các bạn luôn nên tâm niệm trong đầu. Bạn đã làm gì ngày hôm nay để giúp nâng cao hình ảnh, khả năng của bản thân và tạo thêm cơ hội cho mình? Vốn sự nghiệp được trau dồi thông qua việc tạo dựng và chia sẻ các mối quan hệ. Nếu bạn luôn cho rằng mình quá bận rộn để có thời gian làm gì đó ngoài việc đi làm rồi trở về nhà, nghĩa là bạn đang tự giới hạn tài nguyên vốn sự nghiệp của mình.

Thay vào đó, hãy ghi chép vào sổ tay về bất cứ điều gì bạn cảm thấy thú vị, những gì bạn chưa biết, những gì bạn muốn tìm hiểu kỹ hơn, biết đâu một ngày nào đó chúng sẽ trở nên có ích. Bạn cũng cần tham gia các sự kiện để mở rộng mối quan hệ của mình, bởi bạn không biết được liệu ai trong số họ sẽ trở thành sếp của bạn trong tương lai. Hãy lưu giữ mọi bằng chứng chứng minh khả năng của mình, trau dồi kinh nghiệm và chau chuốt các kỹ năng, bạn sẽ không biết điều gì đang chờ đón mình ở phía trước, bạn không biết bao giờ mình sẽ cần tới sự trợ giúp từ nguồn vốn sự nghiệp của bản thân.

Nguyên tắc 7: Tận hưởng công việc

Nếu sở thích của tôi là thu thập sách cũ thì Cary Hatch lại yêu thích các mẫu quảng cáo. Hatch là chủ sở hữu công ty truyền thông MDB, có trụ sở tại Washington, D.C. Bất cứ ai tới thăm công ty đều

choáng ngợp trước 120-130 logo quảng cáo trong văn phòng. “Xung quanh tôi là Snap, Crackle and Pop, Trix Rabbit và các nhãn hàng thuộc nhiều ngành nghề khác nhau. Tôi vừa có logo mới của Noid từ chính Avoid, ông ta cao tới 1,9m. Phía đằng kia là Froot Loops và logo của các hãng bia khác nhau, Mr.Peanut, con quái vật từ monster.com, vịt Aflac, Mr.Clean, Ronald McDonald,” bà giải thích, “sức mạnh của việc xây dựng thương hiệu là tạo nên mối quan hệ khăng khít với khách hàng. Có rất nhiều cách để tạo nên một diện mạo cá tính cho thương hiệu. Nếu bạn có thể tạo dựng một thương hiệu khác biệt, thương hiệu đó sẽ có chỗ đứng vững chắc trong lòng mọi người. Bà còn vô cùng hãnh diện khi giới thiệu mô hình Big Boy khổng lồ tại sảnh văn phòng, “Bạn không thấy nó thú vị sao? Ai cũng phải ngoái nhìn.”

Nhưng điều khiến Hatch toàn tâm toàn ý với công việc là bởi bà yêu việc mình đang làm. Chỉ nghĩ tới việc có thể bắt tay thực hiện một chiến dịch quảng cáo mới và cách cả đội tạo nên sự khác biệt thương hiệu thông qua chiến dịch đó cũng khiến bà cảm thấy vô cùng hưng phấn. Mỗi khi bắt đầu ngồi vào bàn làm việc, bà chia sẻ: “Tôi luôn tự nghĩ tôi được công ty trả tiền để xây dựng những chiến dịch quảng cáo tuyệt vời.” Bà luôn sẵn sàng giúp đỡ và bênh vực người khác gần như trong mọi vấn đề, ngay từ những ngày còn làm Chủ tịch của Pep Club thời trung học phổ thông và đại học. “Được trả công để làm những gì mình thích quả là một điều tuyệt vời,” Hatch cho hay. Đó là lý do giúp bà có thể làm việc nhiều giờ liên tiếp không nghỉ.

Cách suy nghĩ của Hatch cũng giống những người thành công khác về việc sử dụng thời gian họ có. Họ không làm việc như những cái máy, họ không quan niệm bạn phải ngồi bàn giấy hơn 60 tiếng một tuần mới là làm việc. Họ sẵn sàng tự thưởng cho mình vài gói

M&M hay một ly cà phê Starbucks nếu điều đó giúp họ sáng khoái, tỉnh táo để tiếp tục làm việc.

Năng suất làm việc là hệ quả của niềm vui. Niềm vui ấy lại xuất phát từ việc bạn được làm những gì mình thích, hướng tới mục tiêu mà bạn mong muốn. Trong cuốn sách phát hành năm 2012 mang tên *The Progress Principle* (tạm dịch: *Nguyên tắc phát triển*), Teresa Amabile – giảng viên tại Trường Kinh doanh Harvard cùng Steven Kramer – một nhà Tâm lý học Phát triển, đã tiến hành phân tích nhật ký hằng ngày của gần 12.000 cá nhân thuộc bảy tổ chức khác nhau. Họ nhận ra rằng khi “đời sống làm việc nội tại” – bao gồm cảm xúc, suy nghĩ và động lực mỗi ngày đi làm – đạt mức tốt, “họ sẽ có xu hướng tập trung hơn vào công việc, chủ động tham gia và nhiệt tình trong dự án của nhóm, có ý thức hoàn thành công việc hoàn hảo nhất có thể. Ngược lại, nếu đời sống làm việc nội tại trong trạng thái bấp bênh, họ sẽ dễ sa nhãng công việc, thờ ơ với dự án nhóm và không nỗ lực thực hiện mục tiêu trước mắt của bản thân.” Vậy điều gì góp phần nâng cao đời sống làm việc nội tại của họ? Kết quả phân tích nhật ký của các đối tượng cho thấy tâm trạng và động lực đóng vai trò vô cùng quan trọng. Amabile và Kramer nhận ra đối với phần lớn mọi người, sự tiến bộ trong công việc thường góp phần không nhỏ khiến ngày làm việc của họ trở nên tuyệt vời. 76% ghi lại trong nhật ký rằng họ cảm thấy vui vẻ khi đạt được một số thành công nhất định dù lớn hay nhỏ. Thay vì những lời khen từ sếp, thành tựu của bản thân mới là thứ cho họ động lực tiến về phía trước. Những ngày tồi tệ nhất được miêu tả là những ngày công việc không tiến triển, thậm chí có dấu hiệu thụt lùi thay vì các nguyên nhân khách quan như mâu thuẫn với đồng nghiệp. Amabile và Kramer đã viết trong cuốn sách của họ: “Sự tiến triển trong công việc có thể làm một ngày làm việc trở nên tuyệt vời hơn bao giờ hết và thậm chí còn giúp tăng năng suất làm việc dài hạn.

Sự tiến bộ trong công việc sẽ kích hoạt những cảm xúc tích cực, bao gồm sự hài lòng, niềm vui và sự tận hưởng.”

Bà Phạm có thể nhìn thấy sự tiến triển mỗi ngày của dự án truyện tranh thiếu nhi mà mình đang thực hiện, bà biết những đứa trẻ sẽ sung sướng và vui vẻ như thế nào khi xem tác phẩm của mình, và điều đó khiến bà hạnh phúc. Tương tự như vậy, bà Hatch luôn cảm thấy mỗi dự án quảng cáo là một thử thách đầy thú vị. “Chúng tôi đang thực hiện chiến dịch truyền thông cho Bảo tàng Điệp viên Quốc tế. Loạt phim Bond đã có lịch sử 50 năm. Có ai lại không muốn thực hiện dự án với một bảo tàng điệp viên cơ chứ?” Nhưng những niềm vui rõ ràng kể trên không phải là điều duy nhất tạo nên niềm vui và thúc đẩy năng suất làm việc. Amabile và Kramer đã trích dẫn nhật ký của một nhóm kỹ sư phần mềm khi họ phải làm việc xuyên suốt kỳ nghỉ cuối tuần để đảm bảo rằng khách hàng của họ có đủ thông tin cần thiết trước phiên điều trần tại tòa án. Marsha chia sẻ: “Hôm nay cả văn phòng lại một lần nữa làm việc giống như một đội thực sự. Cảm giác ấy thật tuyệt vời. Chúng tôi gần như quên hết mệt mỏi, căng thẳng, tất cả đều chung một mục đích đó là hoàn thành dự án đúng thời hạn. Tôi đã ngồi ở văn phòng 15 tiếng đồng hồ nhưng rõ ràng đây là ngày làm việc tuyệt vời nhất trong suốt mấy tháng qua của tôi.” Rõ ràng nếu biết làm việc có mục đích, bạn sẽ có thêm nhiều động lực để hoàn thành nó bất kể phải đối mặt với bao nhiêu chông gai, thử thách.

Nếu chưa từng có cảm giác kể trên, có lẽ bạn nên dành một vài tiếng đồng hồ suy nghĩ xem điều bạn thực sự muốn làm là gì, hồi tưởng xem lần cuối cùng bạn cảm thấy vui vẻ khi làm việc là lúc nào? Việc tiếp theo là cải thiện công việc theo hướng mà bạn muốn, theo hướng mà bạn biết sẽ đem tới cho mình sự hứng khởi. Những người thành công nhất luôn dành thời gian đánh giá xem điều gì

khiến họ có cảm giác hưởng thụ và điều gì không, để dành nhiều thời gian hơn cho những việc có ý nghĩa với bản thân. Bởi lẽ quỹ thời gian là hữu hạn. Cuộc đời của bạn cũng vậy. Hãy làm điều bạn muốn, điều bạn thật sự quan tâm bởi chúng sẽ đem lại niềm vui cho bạn, và không ai biết liệu bạn có thể tận hưởng cuộc sống bao lâu nữa trước khi giã từ cõi đời này.